BODHISATTVACHARYAVATARA

CAP. 5
L'attenzione discriminante

1. Desiderando proteggere la mia pratica
dovrei con grande attenzione vigilare sulla mia mente,
infatti se non si vigila sulla propria mente
non si riuscirà a proteggere la pratica.

2. Elefanti selvaggi e impazziti
non sono in grado di causare danni in questo mondo
pari alle sofferenze del più profondo inferno,
causate dallo scatenato elefante della mia mente.

3. Ma se l'elefante della mia mente è legato fermamente
da ogni parte con la corda della consapevolezza,
tutte le paure svaniranno
e ogni virtù si poserà nelle mie mani.

4. Tigri, leoni, elefanti, orsi,
serpenti e ogni tipo di nemici,
i guardiani dei mondi infernali,
spiriti maligni, cannibali,

5. saranno tutti domati
col solo aver domato la mia mente,
e saranno tutti soggiogati
col solo aver soggiogato la mia mente.

6. Lo stesso Proclamatore di Verità ha affermato
che allo stesso modo tutte le paure
e tutte le incalcolabili sofferenze
hanno origine dalla mente.

7. Chi ha intenzionalmente creato tutte le armi
usate contro quanti si trovano negli inferni?
Chi ha inventato il terreno di ferro rovente?
Da dove provengono quelle donne?

8. Il Saggio ha affermato che tutte quelle manifestazioni
sono il prodotto di una mente negativa,
per cui nelle tre sfere di esistenza
non c'è null'altro da temere se non la propria mente.

9. Se la perfezione della generosità
fosse l'eliminazione della povertà dal mondo,
in che modo i Protettori del passato l'hanno praticata,
dato che ancor oggi gli esseri muoiono di fame?

10. Invero, la perfezione della generosità è definita
come il pensiero di donare ogni cosa a tutti gli esseri
unita al frutto di tale intenzione,
quindi è uno stato della mente stessa.

11. In quale luogo pesci e altre creature
possono essere portati affinché mai li si uccida?
Invero, la perfezione della disciplina etica è spiegata
come l'ottenimento di una mente che rinuncia alle negatività.

12. Gli esseri ostili sono infiniti quanto lo spazio,
e non è possibile che io riesca ad annientarli tutti;
ma basta che annienti i miei soli pensieri di odio
e ciò equivarrà all'aver annientato tutti i nemici.

13. Dove potrei trovare abbastanza cuoio
con il quale ricoprire la superficie terrestre?
Ma basta che ponga del cuoio sotto le suole delle mie scarpe
e ciò equivarrà all'averne ricoperto tutta la terra.

14. Similmente non mi è possibile
controllare il corso degli eventi esterni,
però posso controllare questa mia mente,
e allora che bisogno ci sarà di controllare il resto?

15. Una debole attitudine mentale,
pur accompagnata da azioni fisiche e verbali,
non può produrre gli stessi risultati
di un solo chiaro stato di concentrazione,
che può dar luogo a una rinascita come Brahma e ancor più.

16. L'Onniscente ha affermato
che anche se si praticano per un lungo periodo
recitazioni di preghiere e austere attività ascetiche,
queste saranno prive di significato se fatte con una mente distratta.

17. Perfino quelli che desiderano
ottenere la felicità e liberarsi dalla sofferenza,
vagheranno dolenti e senza scopo
se non comprendono il segreto della mente,
quel dharma di significato eccelso!

18. Stando così le cose, controllerò e vigilerò sulla mia mente.

Di che utilità saranno le molte altre pratiche di disciplina
senza la disciplina del controllare la mente?

19. Proprio come farei attenzione a proteggere una ferita
trovandomi in mezzo a una incontrollata folla in tumulto,
così dovrei sempre vigilare sulle ferite della mia mente
trovandomi in mezzo a persone maligne.

20. E se proteggo una mia ferita
per paura che venga anche solo leggermente toccata,
perché non vigilo sulle ferite della mia mente
per paura d'esser schiacciato dalle montagne infernali?

21. Dovrei comportarmi proprio così
e allora, sia che mi trovi tra gente malvagia
che in mezzo a giovani fanciulle,
il costante controllo su me stesso non declinerà.

22. È meglio che perda le mie ricchezze,
l'onore, il corpo e i mezzi di sostentamento,
ed è meglio lasciare che degenerino altre doti,
piuttosto che lasciar degenerare la mia mente!

23. Voi che desiderate salvaguardare la vostra mente,
vi prego con le mani giunte:
"Sforzatevi sempre di salvaguardare
la consapevolezza e l'attenzione discriminante!"

24. Come le persone afflitte da una malattia
non hanno la forza di compiere nulla,
così non ha la forza per compiere nulla
una mente afflitta dall'ignoranza.

25. Tutto ciò che è stato ascoltato, contemplato e meditato
da coloro la cui mente è priva d'attenzione discriminante
non verrà trattenuto dalla loro memoria,
proprio come non lo è l'acqua da un vaso bucato.

26. Anche molte persone erudite,
che hanno fede e straordinaria perseveranza,
saranno contaminate dalle cadute morali
per l'errore di mancare d'attenzione discriminante.

27. I ladri della mancanza d'attenzione discriminante
seguendo il declino della consapevolezza
ruberanno perfino i meriti con tenacia accumulati,
e così si precipiterà nei reami inferiori.

28. Questa banda di ladri - i difetti mentali -
cercherà un'opportunità,
e avendola trovata farà saccheggio delle virtù,
distuggendo la possibilità di una vita in un reame felice.

29. Perciò non lascerò mai uscire la consapevolezza
dalla porta della mia mente e, se fuggisse via,
dovrei ristabilirla nella mente con fermezza,
rammentando la sofferenza dei reami inferiori.

30. Grazie al vivere in compagnia di maestri spirituali,
alle istruzioni di sapienti insegnanti e al ritegno,
la consapevolezza sorge con facilità
nelle persone fortunate che praticano con rispetto.

31. "I Buddha e i Bodhisattva sono dotati
di una onnipervadente visione, priva di ostruzioni.
Mi trovo sempre al cospetto di tutti loro!"

32. Pensando in tal modo si svilupperà
un senso di vergogna, rispetto e timore,
e di nuovo e ripetutamente si ricorderanno i Buddha.

33. Quando a vigilare sulla porta della mente
viene posta la consapevolezza,
allora l'attenzione discriminante la seguirà,
e se anche dovesse sfuggire tornerà di nuovo.

34. Se proprio mentre sto per agire
mi accorgessi che la mente è macchiata da un difetto mentale,
dovrei in quel momento trattenermi,
e restare come un pezzo di legno.

35. Non dovrei mai lasciar vagare lo sguardo
distrattamente e senza motivo,
ma con una mente piena di determinazione
dovrei sempre tenere gli occhi bassi.

36. Tuttavia, per rilassare lo sguardo,
ogni tanto dovrei guardarmi intorno,
e se qualcuno apparisse nel mio campo visivo
dovrei rivolgermi a lui dicendo: "Benvenuto!"

37. Per accertarmi che non ci siano pericoli lungo il sentiero,
ripetutamente dovrei scrutare nelle quattro direzioni.
Durante una sosta dovrei guardarmi intorno
e, dopo, controllare dietro di me.

38. Avendo esaminato sia ciò che mi sta davanti sia ciò che è dietro,
dovrei procedere nell'andare o nel tornare.
E in ogni situazione dovrei comportarmi così,
dopo aver capito ciò che è opportuno fare.

39. Apprestandomi di nuovo all'azione col pensiero
'Il mio corpo dovrà agire secondo quanto ho deciso!',
ogni tanto starò a vedere
in che modo si stia comportando.

40. Con il massimo impegno dovrei controllare
che l'elefante impazzito della mia mente
non stia vagando, ma resti legato al grande pilastro
di una motivazione di Dharma.

41. Affinché non mi distolga neppure per un istante
dall'essere assorbito nella concentrazione,
con attenzione esaminerò la mia mente così:
"In che cosa è ora coinvolta?"

42. Ma se ciò non mi fosse possibile,
essendo io in pericolo od occupato in una celebrazione,
allora dovrei allentare lo sforzo.
E pure è stato insegnato che al momento del dare
la disciplina morale può esser messa da parte.

43. Una volta intrapresa un'azione da me decisa
non dovrei impegnarmi in nient'altro;
con la mente concentrata in quel compito
dovrei dedicarmi a esso finché non lo abbia concluso.

44. In tal modo ogni cosa sarà fatta bene,
altrimenti neppure verrà completata.
Agendo così non si incrementeranno i difetti mentali
derivanti dalla mancanza d'attenzione discriminante.

45. Se dovesse accadermi d'esser presente
allo svolgersi di un'inutile conversazione,
o se dovesse accadermi di assistere
a qualsiasi genere di spettacolo avvincente,
dovrei spazzar via l'attrazione per essi.

46. Se senza motivo comincio a scavare il terreno,
a cogliere l'erba o a tracciare figure per terra,
ricordando i consigli di Coloro andati al di là
colto da timore subito mi fermerò.

47. Ogniqualvolta possa aver voglia
di muovermi o di dire qualcosa,

dovrei innanzi tutto esaminar la mia mente,
e poi, con fermezza, agire in modo appropriato.

48. Ogniqualvolta nella mia mente ci sia attaccamento,
o l'impulso di lasciarmi andare all'ira,
non dovrei fare né dire niente,
ma rimanere come un pezzo di legno.

49. Ogniqualvolta la mia mente è distratta,
o desideri sminuire con parole gli altri,
quando ho orgoglio, arroganza,
l'intenzione di evidenziare gli altrui errori,
o la pretesa e il pensiero di ingannare gli altri,

50. quando sono ansioso di ricevere elogi,
o desidero diffamare gli altri, insultare e causare litigi,
in quei momenti dovrei rimanere come un pezzo di legno.

51. Ogniqualvolta ho desiderio di guadagni materiali,
di fama e di onori, oppure di servitori e servigi,
in quei momenti dovrei rimanere come un pezzo di legno.

52. Ogniqualvolta nella mia mente diminuisce o cessa
il desiderio di lavorare per gli altri,
e sorge quello che insegue il mio solo vantaggio,
se a causa di ciò nasce l'impulso di dire qualcosa,
in quei momenti dovrei rimanere come un pezzo di legno.

53. Ogniqualvolta sono impaziente, pigro, timoroso, impudente,
se desidero impegnarmi in inutili chiacchiere,
se nella mia mente sorgono pensieri di parzialità,
in quei momenti dovrei rimanere come un pezzo di legno.

54. Avendo in tal modo individuato nella propria mente
difetti mentali e pensieri volti ad attività insensate,
un Coraggioso dovrebbe tenerla salda,
applicando in quei momenti gli antidoti.

55. Pieno di determinazione e di fede,
fermo, rispettoso, educato, pacifico,
con un senso di ritegno e modestia,
dovrei impegnarmi a rendere felici gli altri.

56. Non dovrei lasciarmi scoraggiare dai capricci
delle persone infantili in disaccordo fra loro;
comprendendo che sorgono nelle loro menti
a causa dei difetti mentali, dovrei esser gentile.

57. Impegnandomi per il beneficio sia mio che altrui
in ciò che per natura non è scorretto,
dovrei tenere sempre salda la mia mente,
senza alcun senso di un sé, come fosse un'illusione.

58. Riflettendo ripetutamente che dopo tanto tempo
ho ottenuto il più grande vantaggio,
dovrei rendere la mia mente inamovibile,
così come lo è la 'Regina tra tutte le montagne'.

59. Se tu, oh mente, non sei infelice
quando questo corpo è trascinato e sbattuto qua e là
dagli avvoltoi avidi di carne,
perché te ne preoccupi tanto ora?

60. Perché, oh mente, lo proteggi in tal modo,
aggrappandoti a questo corpo come 'mio'?
Dal momento che tu in realtà sei separata da esso,
che utilità potrà avere per te?

61. Perché, oh mente ignorante,
non ti aggrappi a una pulita statua di legno?
Qual è lo scopo di proteggere
questa putrida macchina fatta di impurità?

62. Innanzi tutto, con il pensiero
tira via gli strati di pelle,
poi con la lama della saggezza
separa dallo scheletro la carne.

63. Dopo aver spaccato persino le ossa
guarda fin dentro al midollo,
cercando così in te stesso:
"Dov'è dunque l'essenza?"

64. Se perfino indagando con tale impegno
non riesci a trovarvi alcun nucleo essenziale,
allora perché continui a proteggere
con tanto attaccamento il tuo corpo?

65. Che utilità ha esso per te
se per la sua sporcizia non può essere mangiato,
se il suo sangue non può essere bevuto,
se gli intestini non possono essere succhiati?

66. Al più è necessario proteggerlo
perché possa nutrire sciacalli e avvoltoi.
Questo corpo di individuo umano
è solo una cosa che va usata bene!

67. Se nonostante tu lo protegga tanto,
lo spietato ‘Signore della morte’ se ne impadronirà
per gettarlo a cani e avvoltoi,
che farai mai a quel punto?

68. A un servitore che non si può impiegare
non si danno vesti né altro,
e perché invece ti affanni a prenderti cura del corpo
se, pur avendolo nutrito, esso poi ti lascerà?

69. Oh mente, avendo versato al corpo un salario,
ora lo impiegherai perché serva ai tuoi scopi!
E non dovresti dargli nulla
se non ti sarà stato d’aiuto.

70. Considera il corpo come un vascello,
un mero veicolo per andare e venire,
e trasformalo in un corpo a te votato
per soddisfare i desideri degli esseri.

71. Avendo quindi acquisito l’autocontrollo,
dovrei sempre mostrare un sorriso sul volto,
e smetter di guardare in modo accigliato e rabbioso.
Dovrei essere un amico per tutti, e onesto.

72. Dovrei evitare di muovere sedie e altro
rumorosamente e in modo avventato,
né aprire con violenza le porte,
e invece aver sempre piacere nell’esser discreto.

73. La cicogna, il gatto e il ladro
muovendosi con accortezza e in silenzio
raggiungono lo scopo voluto;
e anche un bodhisattva dovrebbe sempre comportarsi così.

74. Rispettosamente dovrei accettare con riconoscenza
i consigli e l’aiuto, anche se non richiesti,
di coloro che saggiamente mi ammoniscono e incoraggiano.
In ogni occasione dovrei essere l’alunno di tutti.

75. Dovrei dire: “Ben detto!”
alle buone parole degli altri,
e se vedo agire bene qualcuno
dovrei averne piacere e lodarlo.

76. Dovrei parlare delle qualità degli altri - in loro assenza -
e riaffermare quelle che mi vengono riferite di essi.
E se è delle mie che si sta raccontando
dovrei apprezzarlo solo come un riconoscimento di virtù.

77. Ogni tipo di azione ha lo scopo di essere fonte di gioia,
difficile da potersi ottenere persino con molto denaro,
dovrei perciò esser felice e provar soddisfazione
per le buone qualità messe in atto dagli altri.

78. Così facendo non subirò perdite in questa vita,
e in quelle future grande sarà la mia felicità;
ma se sono spinto dall'astio incontrerò avversione,
e nelle vite future grande sarà la mia sofferenza.

79. Quando parlo dovrei farlo in modo sincero,
coerente, piacevole, rendendo il significato chiaro,
senza aggressività né brama,
ma usando toni pacati e gentili.

80. Quando il mio sguardo si posa
su qualcuno degli esseri senzienti,
dovrei farlo con sincerità e affetto,
pensando: "È grazie a te che otterrò la buddhità!"

81. Motivato dalla grande aspirazione o dall'antidoto,
grandi virtù scaturiranno dal lavorare nei tre campi:
dell'eccellenza, del beneficio e della sofferenza.

82. Con abilità ed entusiasmo
dovrei sbrigare da solo ogni incombenza,
e, con rispetto per qualsiasi lavoro,
non dovrei dipendere da nessun altro.

83. Le perfezioni, come la generosità,
vanno sviluppate via via sempre di più.
Per una cosa piccola non dovrei abbandonarne una più grande.
E dovrei tenere in maggiore considerazione
ciò che è di beneficio per gli altri.

84. Avendo ben compreso tutto ciò,
dovrei sempre impegnarmi per il benessere altrui.
Così, il lungimirante Compassionevole ha permesso
perfino di compiere azioni per altri proibite.

85. Dovrei dividere il cibo
con chi è caduto in miserevoli stati d'esistenza,
con chi non ha protezione, con i praticanti,
e mangiare quanto è sufficiente appena.
Eccetto le tre vesti monastiche posso donare ogni cosa.

86. Questo corpo che sto utilizzando per il sacro Dharma
non dovrebbe subire danni a causa di un insignificante scopo.

E dal seguire io una tale condotta,
i desideri degli esseri velocemente saranno esauditi.

87. Non si dovrebbe donare il proprio corpo
mancando di una pura compassionevole intenzione,
e invece lo si dovrebbe fare per realizzare il grande scopo,
sia in questa che nelle vite future.

88. Non si dovrebbe insegnare il Dharma
a coloro che non hanno rispetto,
a coloro che portano un copricapo pur non essendo malati,
a coloro che impugnano armi, ombrelli o bastoni,
a coloro che hanno il viso velato,

89. né a una donna non accompagnata da un uomo.
Il vasto e profondo non dovrebbe esser spiegato
agli individui che sono meno capaci.
Ai Dharma supremi o inferiori
si dovrebbe porgere sempre uguale rispetto.

90. A quanti sono ricettacoli per il Dharma più vasto
non si dovrebbe esporre un Dharma che sia meno elevato.
Non si dovrebbe abbandonare tale condotta,
né ingannare gli altri con sutra o mantra.

91. Dovrei coprire con terra lo sputo
o il bastoncino da denti che getto.
È pure biasimevole orinare, eccetera
nell'acqua o in luoghi usati da altri.

92. Quando mangio non dovrei farlo rumorosamente,
a bocca spalancata o riempita all'eccesso.
Non dovrei sedere con le gambe distese,
né sfregarmi le mani.

93. Non dovrei da solo con la donna di un altro
viaggiare su un mezzo, né stare in una stanza o su un letto.
Avendo visto e saputo ciò che è appropriato,
non dovrei fare nulla che nella gente susciti biasimo.

94. Non dovrei mostrare la direzione puntando un dito,
ma indicare rispettosamente la via
con tutte le dita distese della mia mano destra,

95. né dovrei agitare scompostamente le braccia,
ma accompagnare le osservazioni che faccio
solo con gesti modesti o uno schiocco di dita.
Perderò il controllo non facendo così.

96. Per dormire dovrei sdraiarmi nella direzione che ho scelto,
con la stessa postura del Protettore
al momento in cui passò nel nirvana,
ma prima con attenzione dovrei ripromettermi
di rialzarmi prontamente al mattino.

97. Delle infinite azioni proprie alla condotta di un bodhisattva
prima sicuramente dovrei praticare
quelle dell'addestramento mentale,
così come è stato spiegato.

98. Per tre volte al mattino e tre volte la sera
dovrei recitare il Sutra dei tre cumuli,
poiché affidandomi ai Vittoriosi e alla mente dell'illuminazione
purificherò le mie residue cadute morali.

99. In ogni situazione – qualsiasi cosa io stia facendo,
sia per mia scelta che sotto l'influenza di altri –
dovrei sforzarmi di mettere in pratica
ciò che al riguardo è stato insegnato.

100. Non c'è niente che non possa essere appreso
da un Figlio del Vittorioso,
e per chi è abile a vivere in quel modo
non c'è niente che non diventi virtù.

101. Non dovrei fare nulla, direttamente o meno,
che non sia per il beneficio altrui,
e unicamente per la salvezza degli esseri
dovrei dedicare all'illuminazione ogni cosa.

102. Mai, anche a costo della mia vita,
dovrei abbandonare l'Amico Virtuoso,
sapiente nei significati del Grande Veicolo
e grande praticante della condotta dei bodhisattva.

103. Dovrei imparare dalla Biografia di Shrisambhava
come affidarmi al maestro spirituale.
Questo e altri consigli del Buddha
si possono apprendere dalle letture dei Sutra.

104. È nei Sutra che le pratiche sono descritte,
perciò dovrei leggerli. E per cominciare
dovrei esaminare il Sutra di Akashagarbha.

105. Inoltre, di certo dovrei leggere più volte
il Compendio di tutte le pratiche,
poiché lì è spiegato in dettaglio
ciò che costantemente va praticato.

106. E dovrei prendere in considerazione talvolta
il Compendio di tutti i Sutra, che è più conciso,
e pure studiare con cura
le due omonime opere del sommo Nagarjuna.

107. Dovrei fare tutto ciò che lì non è proibito,
e mettere impeccabilmente in atto ogni pratica descritta,
allo scopo di proteggere la mente della gente comune.

108. Questo è in breve il modo in cui
si definisce l'attenzione discriminante:
'esaminare di continuo il comportamento
del proprio corpo e della propria mente'.

109. Perciò praticherò effettivamente tale condotta di vita,
poiché dal solo discuterne cosa potrei mai ottenere?
Dalla sola lettura di una ricetta medica
riceverebbe forse benefici un malato?

Estratto da *Bodhisattvacharyavatara*
(Impegnarsi nella condotta dei bodhisattva)
Ed. tascabile – Ass. Cult. La Ruota del Dharma, 2025

AUDIO:
https://www.laruotadeldharma.org/bodhisattvacharyavatara/audiolibro/