

III. Cittavagga - La Mente (vv. 33-43)

33. Proprio come un arciere raddrizza l'asta della freccia, così, chi ha discernimento, raddrizza la propria mente - così volubile e instabile, così difficile da controllare e trattenere.

*phandanaṃ capalaṃ cittaṃ dūrakkhaṃ
dunnivārayaṃ
ujuṃ karoti medhāvī usukāro va tejanaṃ*

34. Come un pesce, gettato sul terreno asciutto, [fuori dalla sua] dimora d'acqua, - la mente si dibatte, per cercare di abbandonare il regno di *Mara*.

*vārijo va thale khitto okamokata ubbhato
pariphandaṭṭidaṃ cittaṃ māradheyyaṃ pahātave*

35. E' meraviglioso domare la mente, così difficile da controllare, veloce, sempre pronta a gettarsi su ciò che desidera. Una mente domata porta la felicità.

*dunnigghassa lahuno yatthakāmanipātino
cittassa damatho sādhu cittaṃ dantaṃ
sukhāvahaṃ*

36. L'uomo intelligente controlla la mente, difficile da vedere, estremamente sottile, capace di afferrare tutto ciò che desidera. Una mente ben controllata porta la felicità.

*suddhasaṃ sunipuṇaṃ yatthakāmanipātinaṃ
cittaṃ rakkhetha medhāvī cittaṃ guttaṃ
sukhāvahaṃ*

37. Chi controlla la mente - che vaga lontano, in solitudine, senza forma nella grotta [del cuore] - si libera dai vincoli di *Mara*.

*dūraṅgamaṃ ekacaraṃ asarīraṃ guhāsayaṃ
ye cittaṃ saṃyamissanti mokkhanti
mārabandhanā*

38. La saggezza non è mai perfetta se la mente è instabile, se non si conosce il vero Insegnamento e la fiducia vacilla.

*anavaṭṭhitacittassa saddhammaṃ avijānato
pariplavapasādassa paññā na paripūrati*

39. Non c'è paura per chi ha la mente sgombra dalle passioni e dai dubbi, per chi ha abbandonato l'idea del "bene" e del "male" ed è sempre attento.

*anavassutacittassa ananvāhatacetaso
puññapāpaphīnassa natthi jāgarato bhayaṃ*

40. Rendendosi conto che questo corpo è fragile come un vaso di terracotta, e rafforzando la mente come una città ben fortificata, egli combatte Mara con le armi della saggezza. Poi, protegge ciò che ha conquistato, libero dagli attaccamenti.

*kumbhūpamaṃ kāyaṃ imaṃ viditvā
nagarūpamaṃ cittaṃ idaṃ ṭhapetvā
yodhetha māraṃ paññāyudhena
jitaṃ ca rakkhe anivesano siyā*

41. Ben presto, ahimè! questo corpo giacerà per terra, reietto, privo di conoscenza, come un tronco inutile.

*aciraṃ vatayaṃ kāyo pathaviṃ adhisessati
chuddho apetaṃñāṇo niraṭṭhaṃ va kaṅgaram*

42. Qualsiasi cosa, un nemico può fare a un nemico, o chi odia a chi è odiato - la mente, mal diretta, può danneggiarci anche di più.

*diso disaṃ yaṃ taṃ kayirā verī vā pana verinaṃ
micchāpaṇihitaṃ cittaṃ pāpiyo naṃ tato kare*

43. Quello che madre, padre e parenti, non arrivano a fare per noi – anche di più può fare, una mente ben diretta.

*na taṃ mātā pitā kayirā aññe vā pi ca ñātakā
sammāpaṇihitaṃ cittaṃ seyyaso naṃ tato kare*