

II. Appamadavagga - Consapevolezza (vv. 21-32)

21. La consapevolezza è lo stato del "Senza Morte" (*Nibbana*). La distrazione è lo stato della morte. Chi è consapevole non muore. Chi è distratto è come fosse già morto.

*appamādo amatapadaṃ pamādo maccuno padaṃ
appamattā na mīyanti ye pamattā yathā matā*

22. Comprendendo chiaramente l'importanza della consapevolezza, il saggio esulta nella consapevolezza, godendo della protezione dei Nobili (*Ariya*).

*evaṃ visesato ñatvā appamādamhi paṇḍitā
appamāde pamodanti ariyānaṃ gocare ratā*

23. I saggi, sempre dediti alla meditazione, perseverando con retto sforzo, raggiungono il Nibbana, la pace più alta, [libera] dalla schiavitù.

*te jhāyino sātatikā niccaṃ dalhaparakkamā
phusanti dhīrā nibbānaṃ yogakkhemaṃ
anuttaraṃ*

24. Cresce continuamente la gloria di chi è energico, attento, puro nella condotta, si controlla e vive correttamente, secondo coscienza.

*uṭṭhānavato satīmato sucikammaṣṣa
nisammakārino
saññatassa dhammajīvino appamattassa
yasobhivaḍḍhati*

25. Con impegno e consapevolezza, moderazione e padronanza di sé, il saggio si crea un'isola, che nessuna piena può sommergere.

*uṭṭhānen' appamādena saṃyamena damena ca
dīpaṃ kayirātha medhāvī yaṃ ogho n'ābhikīrati*

26. Lo sciocco ignorante, indulge nella distrazione, ma il saggio preserva la consapevolezza come il suo tesoro più grande.

*pamādaṃ anuyuñjanti bālā dummedhino janā
appamādaṃ ca medhāvī dhaṇaṃ seṭṭhaṃ va
rakkhati*

27. Non cedere alla distrazione, non indulgere nei piaceri sensuali. I discepoli che praticano la meditazione con consapevolezza, ottengono una grande felicità.

*mā pamādam anuyuñjetha mā
kāmaratisanthavaṃ
appamatto hi jhāyanto pappoti vipulaṃ sukhaṃ*

28. Quando il saggio – con la consapevolezza – elimina la distrazione, avendo scalato la torre della saggezza, libero dalla sofferenza, osserva le moltitudini dolenti, come - chi è in cima a una montagna - guarda dall'alto in basso le moltitudini di sciocchi che non sono saliti.

*pamādaṃ appamādena yadā nudati paṇḍito
paññāpāsādam āruyha asoko sokiniṃ pajāṃ
pabbataṭṭho va bhūmaṭṭhe dhīro bāle avekkhati*

29. Attento tra i distratti, sveglio tra i sonnolenti, l'uomo saggio progredisce, come un cavallo veloce, lasciandosi alle spalle un ronzino sfinito.

*appamatto pamattesu suttesu bahujāgaro
abalassaṃ va sīghasso hitvā yāti sumedhaso*

30. *Indra* è diventato il signore degli dei grazie alla consapevolezza. La consapevolezza è sempre lodata, sempre disprezzata la distrazione.

*appamatto pamattesu suttesu bahujāgaro
abalassaṃ va sīghasso hitvā yāti sumedhaso*

31. Il monaco che si diletta nella consapevolezza ed evita la distrazione – avanza come il fuoco - bruciando tutte le pastoie, piccole e grandi.

*appamādarato bhikkhu pamāde bhayadassi vā
saṃyojanaṃ aṇuṃ thūlaṃ ḍahaṃ aggī va
gacchati*

32. Il monaco che si diletta nella consapevolezza ed evita la negligenza non tornerà indietro. E' vicino al *Nibbana*.

*appamādarato bhikkhu pamāde bhayadassi vā
abhabbo parihānāya nibbānasseva santike*