

PREFAZIONE

La presente guida non vuole essere uno strumento necessario per la pratica del Dhamma, ma un mezzo attraverso il quale poterla approfondire e renderla sempre più salda e accurata nel quotidiano.

È stata esperienza sia del curatore che di tanti praticanti amici, che avere una guida da usarsi per la “pratica formale”, che aiuti in quei pochi passaggi ritualizzati, con la relativa traduzione dal pali all’italiano, dia agli stessi momenti un senso e una prospettiva arricchente.

Le cerimonie di offerte del mattino e della sera che antecedono le sessioni rispettive di meditazione, divengono oltre che mezzi preparatori al silenzio, anche veicoli di “pranja” di saggezza e conoscenza, grazie alla traduzione.

Sempre grazie alla possibilità di accedere al significato, questo prontuario vuole in qualche modo ricordare che la dimensione spirituale, che contempla la fede, la devozione e la trascendenza, è parte integrante del Sentiero del Buddha, e che esso, così come i Precetti morali, la Contemplazione e l’Insegnamento, sono mezzi e non fini, che vanno appropriatamente sollecitati e tenuti in conto al fine della Realizzazione. Poiché il Sentiero è buono nel principio, nel mezzo e alla fine, e è stato integralmente esposto dalla Fonte e non manomesso, praticato e trasmesso nei secoli, non è possibile a detta del curatore pensare di fare o parlare della stessa cosa, ovvero del Buddhadhamma, omettendo aspetti di esso per ritrosie culturali o altro.

Sia il Dhamma e la sua pratica il veicolo per la riscoperta, secondo una nuova prospettiva della dimensione dello spirito!

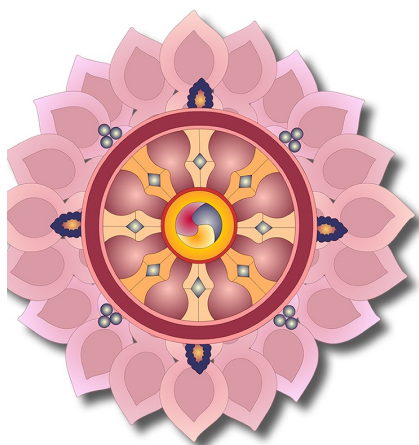
La fonte di tale lavoro è stato il “Chanting book” adottato nel Sangha Theravada del Santacittarama (www.santacittarama.org).

A tale fonte si può fare riferimento per poter verificare l’accuratezza del lavoro, che in vari passaggi ha imposto delle scelte, fermo restando la sentita necessità di mantenersi sempre prossimi al testo inglese.

La traduzione è stata operata dall’inglese e non vuole avere nessun tipo di ambizione accademica, ma solo pratica, rispetto alle finalità poc’anzi espresse.

Sarà cosa gradita avere commenti e suggerimenti rispetto a tale lavoro, all’indirizzo info@buddhadharma.it.

Tale opera è distribuita gratuitamente dall’Associazione Buddhista Abruzzese “Buddhadharma.it” al fine esclusivo di diffondere gli strumenti per la felicità a quanti più esseri sofferenti possibili.



**ASSOCIAZIONE BUDDHISTA ABRUZZESE
BUDDHADHARMA.it**

Sito web: www.buddhadharma.it

e-mail: info@buddhadharma.it

telefono: 348.0998422, contatto Dorian Di Renzo.

Indirizzo sede legale: via Alento 7, 65025 Manoppello - PE

RICHIESTA FORMALE DEI TRE RIFUGI E DEI CINQUE PRECETTI MORALI.

Vengono richiesti da uno o più praticanti laici ad un membro del Sangha monastico. La richiesta di prendere i Tre Rifugi e i Cinque precetti è un atto di adesione formale e sostanziale alla pratica del Dhamma.

Dopo aver fatto **tre inchini**:

MAYAM/AHAM* BHANTE/AYYE TISARANENA**

SAHA PANCASILANI YACAMA/YACAMI.

**DUTIYAMPI, MAYAM/AHAM BHANTE/AYYE TISARANENA
SAHA PANCASILANI YACAMA/YACAMI.**

**TATIYAMPI, MAYAM/AHAM BHANTE/AYYE TISARANENA
SAHA PANCASILANI YACAMA/YACAMI.**

**A seconda del numero delle persone che chiedo la presa dei Tre Rifugi e dei Cinque Precetti.*

***Bhante, si usa nel caso lo si chieda ad un monaco. Ayye, invece nel caso di una monaca.*

Noi/io, Venerabile Signore/signora, chiediamo/chiedo la presa nei Tre Rifugi e i Cinque precetti morali.

Per la seconda volta, noi/io, Venerabile Signore/signora, chiediamo/chiedo la presa nei Tre Rifugi e i Cinque precetti morali.

Per la terza volta, noi/io, Venerabile Signore/signora, chiediamo/chiedo la presa nei Tre Rifugi e i Cinque precetti morali.

FORMULA INIZIALE DI OMAGGIO.

**NAMO TASSA BHAGAVATO
ARAHATO SAMMASAMBUDDHDASSA.**

- tre volte, dopo il moderatore-

Omaggio al Nobile, al Beato, al Nobile perfettamente Risvegliato.

I TRE RIFUGI

**BUDDHAM SARANAM GACCHAMI.
DHAMMAM SARANAM GACCHAMI.
SANGHAM SARANAM GACCHAMI.**

**DUTIYAMPI BUDDHAM SARANAM GACCHAMI.
DUTIYAMPI DHAMMAM SARANAM GACCHAMI.
DUTIYAMPI SANGHAM SARANAM GACCHAMI.**

**TATIYAMPI BUDDHAM SARANAM GACCHAMI.
TATIYAMPI DHAMMAM SARANAM GACCHAMI.
TATIYAMPI SANGHAM SARANAM GACCHAMI.**

Io mi rifugio nel Buddha.

Io mi rifugio nel Dhamma.

Io mi rifugio nel Sangha.

Per la seconda volta, io prendo rifugio nel Buddha.

Per la seconda volta, io prendo rifugio nel Dhamma.

Per la seconda volta, io prendo rifugio nel Sangha.

Per la terza volta, io prendo rifugio nel Buddha.

Per la terza volta, io prendo rifugio nel Dhamma.

Per la terza volta, io prendo rifugio nel sangha.

Il moderatore:

TISARANA-GAMANAM NITTHITAM.

La presa dei Tre Rifugi è stata completata.

Il richiedente:

AMA BHANTE/AYYE.

Si, Venerabile Signore/Signora.

I CINQUE PRECETTI MORALI.

Il richiedente ripete dopo il moderatore:

1.PANATIPATA VERAMANI SIKKHAPADAM SAMADIYAMI.

2.ADINADANA VERAMANI SIKKHAPADAM SAMADIYAMI.

3.KAMESU MICCHACARA VERAMANI SIKKHAPADAM SAMADIYAMI.

4.MUSAVADA VERAMANI SIKKHAPADAM SAMADIYAMI.

5.SURAMERAYA-MAJJA-PAMADATTHANA VERAMANI SIKKHAPADAM SAMADIYAMI.

1.Io mi impegno nell'astenermi dal distruggere qualunque esistenza.

2.Io mi impegno nell'astenermi dal prendere ciò che non mi sia stato dato liberamente.

3.Io mi impegno nell'astenermi dal comportamento sessuale scorretto.

4.Io mi impegno nell'astenermi dall'uso scorretto della parola.

5.Io mi impegno nell'astenermi dall'assumere bevande o sostanze intossicanti che m'inducano alla negligenza.

Il moderatore:

IMANI PANCA SIKKHAPADANI

SILENA SUGATIM YANTI

SILENA BHOGASAMPADA

SILENA NIBBUTIM YANTI

TASMA SILAM VISODHAYE.

*Questi Cinque precetti,
hanno la moralità come il mezzo per la felicità,
hanno la moralità come il mezzo per la buona sorte,
hanno la moralità come il mezzo per la liberazione.
Sia dunque la condotta morale purificata.*

Il richiedente:

SADHU, SADHU, SADHU.

-tre inchini finali-.

RIFLESSIONE SULLA PRATICA DELLA GENTI LEZZA AMOREVOLE.

Può essere pronunciato dopo un periodo di meditazione silenziosa, per riflettere sulla pratica e le sue rette aspirazioni.

**Possano i miei Maestri spirituali e le Guide dalle grandi virtù,
mia madre, mio padre e miei congiunti,
il Sole e la Luna, e tutti i principi virtuosi del mondo.
Possano le Divinità celesti e i Demoni degli Inferi;
gli Esseri celesti, gli Spiriti guardiani della Terra e il Signore della Morte:
siano essi benevoli, indifferenti o nemici,
possano tutti gli Esseri godere della beatitudine della mia vita,
come frutto buono della mia pratica!
Possano essi ottenere presto la triplice pace e realizzare l'Immortalità!**

**Che i meriti derivanti dalla mia pratica e la loro condivisione,
possano far cessare subito la brama e l'attaccamento
e tutti gli stati mentali nocivi!**

**Sino a quando io non abbia realizzato il Nirvana:
in tutte le forme in cui dovrò rinascere,
possa la mia mente essere incorruttibile,
saggia, presente,
energica e vigile!**

Che la delusione non si impadronisca nè indebolisca la mia motivazione!

**Il Buddha è il mio rifugio eccellente,
ineguagliabile è la protezione offerta dal Dhamma.
Il Buddha Solitario è il mio Nobile Signore,
i Suoi Nobili Discepoli sono il mio aiuto supremo.
Per l'eccellenza delle loro qualità,
possano l'ottenebramento e la delusione essere diradate!**

**Al Nobile, al Perfettamente Illuminato, al Beato
io rendo omaggio: al Buddha, al Beato.
-inchino-.**

**All'Insegnamento integralmente esposto da Lui
io m'inchino: al Dhamma.
-inchino-.**

**Ai discepoli del Beato che hanno praticato correttamente
io m'inchino: al Sangha.
-inchino-.**

LE PAROLE DEL BUDDHA SULLA BENEVOLENZA

Tra i discorsi del Beato più conosciuti del Canone Pali, ricorda al praticante in maniera sintetica e solenne la sostanza della pratica, le sue aspirazioni e le qualità da coltivare.

**"Così dovrebbe agire il puro di cuore e chi conosce il Sentiero per la pace:
essere abile nella rettitudine,
schietto nel parlare, gentile e umile nell'agire;
frugale nel vivere: non gravato da impegni superflui,
sereno, grato di quanto ha, anche se poco,
calmo di temperamento e discreto;
non superbo e altero, di poche esigenze.
Costui non compirà mai quanto i saggi disapproverebbero.**

**Tutti gli esseri senzienti: vicini o lontani,
visibili o invisibili,
possano vivere felici e liberi dalla paura.
Tutti chiunque essi siano: forti o deboli, alti o bassi,
piccoli o grandi, nati o nascituri.
Che tutti gli esseri siano felici!**

**Che nessuno inganni l'altro,
che nessuno disprezzi l'altro,
che nessuno desideri il male altrui con odio e con ira!**

**Come una madre protegge con la propria vita suo figlio:
il suo unico figlio,
così chi percorre il sentiero con cuore aperto
abbia cura di ogni essere!**

**Costui, irradiando benevolenza,
nell'universo intero:
in alto verso il cielo,
in basso verso gli abissi;
in ogni direzione incurante dei limiti,
si liberi dall'odio e dall'avidità!
Stando fermo o camminando, seduto o disteso
con il corpo libero dal torpore,
coltivi sempre la benevolenza,
giacché essa è la qualità dei Sublimi.
Il Puro di Cuore,
non per fede rispetto ad una dottrina di alcun genere,
ma per proprio discernimento e chiara visione,
liberatosi dalla brama e dal desiderio sensuale e dall'avidità,
costui, di certo non tornerà a nascere in questo mondo".**

SAMANTA CAKKAVALESU

Intonato dal Sangha spesso prima della lettura corale di un discorso o Insegnamento del Risvegliato.

Interessante notare come nella concezione cosmologica buddhista, le divinità come tutti gli esseri senzienti abbiano bisogno di compassione e ammaestramento per raggiungere a loro volta la meta.

**SAMANTA CAKKAVALESU
ATRAGACCHANTU DEVATA;
SADDHAMMAM MUNIRAJASSA-
SUNANTU-SAGGAMOKKHADAM.**

**SAGGE KAME CA RUPE-GIRI-
SIKHARATATE, CANTALIKKHE
VIMANE;
DIPE RATTHE CA GAME TARU-
VANAGAHANE, GEHAVATTHUMHI
KHETTE.**

**BHUMMA CAYANTU DEVA JALATHALA-
VISAME, YAKKHAGANDHABBANAGA;
TITTHANTA SANTIKE YAM MUNI-
VARAVACANAM, SADHAVO ME
SUNANTU.**

**DHAMMASSAVANAKALO AYAM-
BHADANTA.
DHAMMASSAVANAKALO AYAM-
BHADANTA.
DHAMMASSAVANAKALO AYAM-
BHADANTA.**

*Da tutto l'Universo, giungano qui le Divinità benevoli,
perché possano ascoltare
l'Insegnamento del Re dei Muni,
per essere condotti ai Reami Celesti e alla Liberazione dalla sofferenza.*

*Possano le divinità benevoli della Terra, accostarsi
dalle acque o dalla terra, o da qualunque luogo esse siano, con i demoni
e i menestrelli celesti e gli spiriti-serpenti,
ovunque essi siano:
nei Reami della sensualità e dalle forme sottili,
sulle cime o tra i precipizi delle montagne,
nelle dimore eteree,
nelle isole, nei paesi e nei villaggi,
nei boschi floridi di piante e nelle foreste,
intorno le case e nei campi,*

*possano essi sentire le parole sublimi del Muni,
da me cantate.*

Il tempo per ascoltare l'Insegnamento (Dhamma) è giunto Venerabili Signori.

Il tempo per ascoltare l'Insegnamento è giunto Venerabili Signori.

Il tempo per ascoltare l'Insegnamento è giunto Venerabili Signori.

RIFLESSIONE SULLA BENEVOLENZA UNIVERSALE

Possa io praticare la bene-volenza, libero dalle afflizioni mentali, libero dall'avversione, libero dalla male-volenza, libero dalle preoccupazioni.

Possa io coltivare la bene-volenza nel mio cuore.

Possano tutti praticare la bene-volenza, liberi dalle afflizioni, liberi dall'avversione, liberi dalla male-volenza, liberi dalle preoccupazioni.

Possano loro coltivare la bene-volenza nei loro cuori.

Possano tutti gli esseri, essere sciolti dalle catene della sofferenza, che non si allontanino dai meriti guadagnati.

Quando agiscono con intenzione, tutti gli esseri sono i responsabili delle loro azioni e ne ereditano le conseguenze. Il loro avvenire è determinato da tale azione, è retto da tale azione e le conseguenze saranno loro dimora.

L'azione intenzionale, sia esso innocuo o nocivo, di tali atti essi saranno gli eredi.

RIFLESSIONE SUI QUATTRO BISOGNI ESSENZIALI

Pratica in uso nel Sangha monastico, tuttavia può risultare di beneficio anche nella Via seguita dai laici, al fine di accrescere saggezza e retta visione e indurre al non-attaccamento.

Saggiamente rifletto: io uso il vestiario: per ripararmi dal freddo, per ripararmi dal calore, per ripararmi dalle punture degli insetti e delle mosche, dalle correnti d'aria, e dalle cose ardenti e che scivolano, in spirito modesto.

Saggiamente rifletto: io uso gli alimenti: non per gioco, non per piacere, non per ingrassare, non per rendersi più attraenti, solo per conservare e nutrire questo corpo, per mantenerlo in salute, per aiutarlo nella pratica della Vita Spirituale. Per cui mi dico: "Avrò fame, ma senza ingordigia, così che io possa continuare a vivere in maniera irreprensibile e naturale".

Saggiamente rifletto: io uso l'alloggio: per ripararmi dal freddo, per ripararmi dal calore, per ripararmi dalle punture degli insetti e dalle mosche, dalle correnti d'aria e dalle cose ardenti e

che scivolano, solo per aver riparo dai pericoli che possono derivare dagli agenti atmosferici e per fare una vita ritirata.

Saggiamente rifletto: io uso i medicinali e i attrezzi medici: solo per alleviare le sensazioni dolorose che si possono presentare, fino a quando il male non sia stato curato.

I CINQUE OGGETTI DI FREQUENTE RIFLESSIONE

La riflessione su questi punti può avere effetti positivi per accrescere la saggezza e la retta comprensione, sviluppando l'attitudine al non-attaccamento e ridando una prospettiva più ampia ed equilibrata sul vivere e l'esistere.

HANDAMAYAM ABHINHA-PACCAVEKKHANA-PATHANAM BHANAMASE-

JARA-DHAMMOMHI JARAM ANATITO.

BYADHI-DHAMMOMHI BYADHIM ANATITO.

MARANA-DHAMMOMHI MARANAM ANATITO.

SABBEHI ME PIYEHI MANAPEHI NANABHAVO VINABHAVO.

**KAMMASSAKOMHI KAMMADAYADO KAMMAYONI KAMMABANDHU KAMMA-PATISARANO.
YAM KAMMAM KARISSAMI KALYANAM VA PAPAKAM VA TASSA**

DAYADO BHAVISSAMI.

EVAM AMHEHI ABHINHAM PACCAVEKKHITABBAM.

Io sono soggetto alla malattia, non sono andato oltre la vecchiaia.

Io sono soggetto alla malattia, non sono andato oltre la malattia.

Io sono soggetto alla morte, non sono andato oltre la mortalità.

Esse sono parte di me, amate e gradite, altrimenti lo saranno, lo diventeranno distintamente da me.

Io sono il detentore del mio Kamma, l'erede del mio Kamma, generato dal mio Kamma, connesso con il mio Kamma.

Di qualunque atto io abbia compiuto, nel bene o nel male, di esse io sono l'erede.

Di queste cose dovremo ricordarci frequentemente.

CANTI DEL MATTINO

È intonato dal sangha nella cerimonia mattutina, è solito anticipare la meditazione mattutina. È una pratica proficua e di grande beneficio. Il canto in pali in sé non ha valore, poiché non comprensibile, tuttavia il tono e il ritmo, calmano la mente e la predispongono alla pratica formale. La traduzione ci riappropria del senso arricchendo la pratica di prospettiva e profondità, richiamando al praticante i cardini dell'Insegnamento della Via del Buddha.

DEDICA DELLE OFFERTE.

**YO SO, BHAGAVA ARAHAM SAMMASAMBUDDHO
SVAKKHATO YENA BHAGAVATA DHAMMO
SUPATIPANNO YASSA BHAGAVATO SAVAKASANGHO
TAMMAYAM BHAGAVANTAM SADHAMMAM SASANGHAM
IMEHI SAKKAREHI YATHARAHAM AROPITEHI ABHIPUJAYAMA
SADHU NO BHANTE BHAGAVA SUCIRA-PARINIBBUTOPI
PACCHIMA-JANATANUKAMPAMANASA
IME SAKKARE DUGGATA-PANNAKARA-BHUTE PATIGGANHATU
AMHAKAM DIGHARATTAM HITAYA SUKHAYA**

**ARAHAM SAMMASAMBUDDHO BHAGAVA,
BUDDHAM BHAGAVANTAM ABHIVADEMI.**

-inchino-

**SVAKKHATO, BHAGAVATA DHAMMO
DHAMMAM NAMASSAMI.**

-inchino-

**SUPATIPANNO, BHAGAVATO SAVAKASANGHO
SANGHAM NAMAMI.**

-inchino-

Con queste offerte (incenso, fiori candela), noi rendiamo il giusto omaggio al Beato, al Nobile che ottenne completamente la perfetta illuminazione, all'Insegnamento che lui espose in maniera dettagliata, e ai discepoli del Beato, che lo hanno praticato correttamente. A costoro: al Buddha, al Dhamma e al Sangha, rendiamo omaggio. Fu per noi un bene sommo, che il Nobile ottenne la Liberazione, ed ebbe compassione per le generazioni successive. Possano queste semplici offerte essere accolte, per il nostro beneficio futuro e per la nostra felicità.

*Al Nobile, al Perfettamente Illuminato, al Beato
io rendo omaggio: al Buddha, al Beato.*

-inchino-

*All'Insegnamento integralmente esposto da Lui
io m'inchino: al Dhamma.*

-inchino-

*Ai discepoli del Beato che hanno praticato correttamente
io m'inchino: al Sangha.*

-inchino-

OMAGGI INIZIALI

HANDA MAYAM BUDDHASSA BHAGAVATO PUBBABHAGA-NAMAKARAM KAROMASE.

NAMO TASSA, BHAGAVATO ARAHATO SAMMASAMBUDDHASSA.

-3 volte-

Pronunciamo gli omaggi iniziali al Buddha.

Omaggio al Nobile, al Beato, al Nobile perfettamente Risvegliato.

-3 volte-

OMAGGIO AL BUDDHA.

HANDA MAYAM BUDDHABHITHUTIM KAROMASE.

YO SO, TATHAGATO ARAHAM SAMMASAMBUDDHO

VIJJACARANA-SAMPANNO

SUGATO

LOKAVIDU

ANUTTARO PURISADAMMA-SARATHI

SATTHA DEVA-MANUSSANAM

BUDDHO BHAGAVA

YO IMAM LOKAM SADEVAKAM SAMARAKAM SABRAHMAKAM

SASSAMANA-BRAHMANIM PAJAM SADEVA-MANUSSANAM SAYAM ABHINNA

SACCHIKATVA PAVEDESI

YO DHAMMAM DESESI ADI-KALYANAM MAJJHE-KALYANAM PARIYOSANA-

KALYANAM

SATTHANAM SABYANJANAM KEVALA-PARIPUNNAM PARISUDDHAM

BRAHMA-CARIYAM PAKASESI

TAMAHAM BHAGAVANTAM ABHIPUJAYAMI TAMAHAM BHAGAVANTAM SIRASA NAMAMI

-inchino-

Cantiamo in lode (ndr. delle qualità) al Buddha.

Il Tathagata è il Puro, il Perfettamente Risvegliato.

Egli è impeccabile nella condotta e nella conoscenza.

Il Realizzato (sugato),

Il Conoscitore dei Mondi (loka-vidu),

Egli è perfettamente abile su quanto è desiderabile apprendere.

Egli è il Maestro (sattha) degli dèi e degli uomini,

Egli è desto e Santo.

In questo mondo, alle sue divinità, ai suoi demoni e ai vari spiriti,

*ai suoi saggi e ricercatori, agli esseri celesti e umani,
Egli ha rivelato la Verità più profonda.
Egli ha svelato il Dhamma: autentico all'inizio, autentico nel mezzo, autentico alla fine.
Egli ha spiegato la Vita Spirituale per una completa purezza, nella sua essenza e nelle regole.
Io canto in lode al Beato, io inchino il capo al Beato.
-inchino-*

OMAGGIO AL DHAMMA.

HANDA MAYAM DHAMMABHITHUTIM KAROMASE

YO SO, SVAKKHATO BHAGAVATA DHAMMO

SANDITTHIKO

AKALIKO

EHIPASSIKO

OPANAYIKO

PACCATAM VEDITABO VINNUHI

TAMAHAM DHAMMAM ABHIPUJAYAMI TAMAHAM DHAMMAM SIRASA NAMAMI

*Cantiamo in lode (ndr. delle qualità) al Dhamma.
Il Dhamma:
Incorrotto (sanditthiko) qui e adesso,
Eterno (akaliko),
che incoraggia all'investigazione (ehipassiko),
Guida sicura, (opanayiko),
è stato dettagliatamente esposto dal Beato
perché il saggio possa farne esperienza individualmente.
Io canto in lode al Suo Insegnamento,
io inchino il capo alla Verità.*

OMAGGIO AL SANGHA.

HANDA MAYAM SANGHABHITHUTIM KAROMASE

YO SO, SUPATIPANNO BHAGAVATO SAVAKASANGHO

UJUPATIPANNO BHAGAVATO SAVAKA SANGHO

NAYAPATIPANNO BHAGAVATO SAVAKA SANGHO

SAMICIPATIPANNO BHAGAVATO SAVAKA SANGHO

YADIDAM CATTARI PURISAYUGANI ATTHA PURISAPUGGALA

ESA BHAGAVATO SAVAKA SANGHO

AHUNEYYO

PAHUNEYYO

DAKKHINEYYO

ANJALI-KARANUYO

ANUTTARAM PUNNAKKHETAM LOKASSA

TAMAHAM SANGHAM ABHIPUJAYAMI TAMAHAM SANGHAM SIRASA NAMAMI

*Cantiamo in lode (ndr. delle qualità) al Sangha.
Essi sono i discepoli del Beato:
che hanno praticato correttamente,
che hanno praticato di persona,
che hanno praticato intimamente,
che praticano con integrità.
Costoro fanno parte delle quattro paia, degli otto generi di nobili esseri:
costoro sono i discepoli del Beato.
Ciascuno di loro è degno di ricevere offerte,
degnò di essere ospitato,
degnò di ricevere doni,
degnò di rispetto.
Essi risultano per il mondo una possibilità incomparabile di beatitudine.
Io canto in lode al Sangha,
io inchino il capo a questo Sangha.*

OMAGGIO ALLA TRIPLICE GEMMA

**HANDA MAYAM RATANATTAYA-PANAM-GATHAYO CEVA SAMVEGA-PARIKITTANA-PATHANCA
BHANANASE.**

**BUDDHO SUSUDDHO, KARUNAMAHANNAVO
YOCCANTA-SUDDHABBARA-NANA-LOCANO
LOKASSA PAPUPAKILESA-GHATAKO
VANDAMI BUDDHAM AHAMADARENA TAM
DHAMMO PADIPO VIYA TASSA SATTHUNO
YO MAGGAPAKAMATA-BHEDA-BHINNAKO
LOKUTTARO YO CA TADATTHA-DIPANO
VANDAMI DHAMMAM AHAMADARENA TAM
SANGHO SUKHETTABHYANTI-KHETTA-SANNITO
YO DITTHASANTO SUGATANUBODHAKO
LOLAPPAHITO ARIYO SUMEDHASO
VANDAMI SANGHAM AHAMADARENA TAM
ICCEVAM-EKANTABHIPUJA-NEYYAKAM
VATTHUTTAYAM VANDAYATABHISANKHATAM
PUNNAM MAYA YAM MAMA SABBHUPADDAVA
MA HONTU VE TASSA PABHAVASIDDHIYA
IDHA TATHAGATO LOKE UPPANNO ARAHAM SAMMASAMBUDDHO
DHAMMO CA DESITO NIYYANIKO UPASAMIKO PARINIBBANIKO SAMBODHAGAMI
SUGATAPPAVEDITO
MAYANTAM DHAMMAM SUTVA EVAM JANAMA
JATIPI DUKKHAM
JARAPI DUKKHAM
MARANAMPI DUKKHAM
SOKA-PARIDEVA-DUKKHA-DOMANASSUPAYASAPI DUKKHA
APPIYEHI SAMPAYOGO DUKKHO
PIYEHI VIPPAYOGO DUKKHO
YAMPICCHAM NA LABHANTI TAMPI DUKKHAM
SANKHITTENA PANCUPADANAKKHANDHA DUKKHA**

SEYYATHIDAM
RUPUPADANAKKHANDHO
VEDANUPADAKKHANDHO
SANNUPADANAKKHANDHO
SANKHARUPADANAKKHANDHO
VINNANUPADANAKKHANDHO
YESAM PARINNAYA
DHARAMANO SO BHAGAVA
EVAM BAHULAM SAVAKE VINETI
EVAM BHAGAVA CA PANASSA BHAGAVATO SAVAKESU ANUSASANI
BAHULA PAVATTATI
RUPAM ANICCAM
VEDANA ANICCAM
SANNA ANICCA
SANKHARA ANICCA
VINNANAM ANICCAM
RUPAM ANATTA
VEDANA ANATTA
SANNA ANATTA
SANKHARA ANATTA
VINNANAM ANATTA
SABBE SANKHARA ANICCA
SABBE DHAMMA ANATTA'TI
TE MAYAM
OTINNAMHA-JATIYA JARAMARANENA
SOKEHI PARIDEVAHI DUKKHEHI DOMANASSEHI UPAYASEHI
DUKKHOTINNA DUKKHAPARETA
APPEVANAMIMASSA KEVALASSA DUKKHAKKHANDHASSA ANTAKIRIYA
PANNAYETHA'TI

Cantiamo la nostra lode alla Triplice gemma.

*Il Buddha, puro in assoluto, dalla compassione vasta quanto l'oceano,
in possesso di chiara visione nella saggezza,
distruttore degli inquinanti mondani,
sicuramente degno di devozione, io riverisco il Buddha.*

*L'Insegnamento del Nobile, come un lampo
illumina la Via e i suoi Frutti: la Non-morte*

- ciò che è oltre il mondo condizionato -

sicuramente degno di devozione, io riverisco questo Dhamma.

Il Sangha, il campo più fertile sul quale coltivare,

coloro i quali hanno realizzato la Pace, che si sono risvegliati dopo il Realizzato,

In Sangha Nobile e saggio, che ha rinunciato a tutte le brame,

sicuramente degno di devozione, io riverisco questo Sangha.

Che questo omaggio possa

condurre verso ciò che è meritevole perseguire.

Grazie alle virtù di ciascuna azione positiva,

possano tutti gli ostacoli cadere.

*La persona che conosce le cose per come esse sono è giunto in questo mondo, e lui è un Arahant,
un essere perfettamente risvegliato.*

Ha fatto conoscere la Via della Purificazione: prima di tutto dalla delusione. La Via della calma e che conduce alla perfetta pace e principalmente all'illuminazione.

Udito l'Insegnamento, noi questo conosciamo:

la nascita (jatipi) è dukkha,

la vecchiaia (jarapi) è dukkha,

e la morte (maranampi) è dukkha;

la pena, il lamento, l'afflizione, il lutto e la disperazione sono dukkha;

essere accostati a quanto ci s-piace è dukkha;

essere separati da quanto ci piace è dukkha;

non ottenere quanto si desidera è dukkha;

brevemente, i cinque attaccamenti sono dukkha.

Esse sono i seguenti:

l'attaccamento alla forma (rupupa),

l'attaccamento alla sensazione (vedana),

l'attaccamento alla percezione (sannu),

l'attaccamento alla formazione kammika (sankharu),

l'attaccamento alla coscienza dei sensi (vannanu).

Perché queste fossero comprese completamente,

il Beato, nella sua esistenza,

ha più volte istruito i suoi discepoli si di esse.

In aggiunta, egli ha insegnato ancora:

la forma è impermanente (aniccam),

la sensazione è impermanente,

la percezione è impermanente,

la formazione kammika è impermanente,

la coscienza dei sensi è impermanente.

La forma è inconsistente (aniccam),

la sensazione è inconsistente,

la percezione è inconsistente,

la formazione kammika è inconsistente,

la coscienza dei sensi è inconsistente.

Tutto ciò che è condizionato è soggetto al divenire,

non c'è alcun Sé in ciò che è creato o increato.

Tutti noi siamo legati dalla nascita, dalla vecchiaia e dalla morte,

nonché dalla pena, dal lamento, dall'afflizione, dal lutto e dalla disperazione.

Legati dal dukkha e ostacolati dal dukkha.

Che noi possiamo aspirare alla completa liberazione dalla sofferenza!

OMAGGI CONCLUSIVI.

ARAHAM, SAMMASAMBUDDHO BHAGAVA

BUDDHAM BHAGAVANTAM ABHIVADEMI

-inchino-

SVAKKHATO, BHAGAVATA DHAMMO

DHAMMAM NAMASSAMI

-inchino-

SUPATIPANNO, BHAGAVATO SAVAKASANGHO

SANGHAM NAMAMI

-inchino-

*Al Nobile, al Perfettamente Illuminato, al Beato
io rendo omaggio: al Buddha, al Beato.*

-inchino-

*All'Insegnamento integralmente esposto da Lui
io m'inchino: al Dhamma.*

-inchino-

*Ai discepoli del Beato che hanno praticato correttamente
io m'inchino: al Sangha.*

-inchino-



CANTI DELLA SERA.

E' intonato dal Sangha nella cerimonia serale, è solito anticipare la meditazione serale. E' una pratica proficua e di grande beneficio. Il canto in pali in sè non ha valore, poichè non comprensibile, tuttavia il tono e il ritmo, calmano la mente e la predispongono alla pratica formale. La traduzione ci riappropria del senso arricchendo la pratica di prospettiva e profondità, richiamando al praticante i cardini dell'Insegnamento della Via del Buddha.

DEDICA DELLE OFFERTE.

**YO SO, BHAGAVA ARAHAM SAMMASAMBUDDHO
SVAKKHATO YENA BHAGAVATA DHAMMO
SUPATIPANNO YASSA BHAGAVATO SAVAKASANGHO
TAMMAYAM BHAGAVANTAM SADHAMMAM SASANGHAM
IMEHI SAKKAREHI YATHARAHAM AROPITEHI ABHIPUJAYAMA
SADHU NO BHANTE BHAGAVA SUCIRA-PARINIBBUTOPI
PACCHIMA-JANATANUKAMPAMANASA
IME SAKKARE DUGGATA-PANNAKARA-BHUTE PATIGGANHATU
AMHAKAM DIGHARATTAM HITAYA SUKHAYA**

**ARAHAM SAMMASAMBUDDHO BHAGAVA,
BUDDHAM BHAGAVANTAM ABHIVADEMI.**

-inchino-

**SVAKKHATO, BHAGAVATA DHAMMO
DHAMMAM NAMASSAMI.**

-inchino-

**SUPATIPANNO, BHAGAVATO SAVAKASANGHO
SANGHAM NAMAMI.**

-inchino-

*Con queste offerte, noi rendiamo il giusto omaggio
al Beato, al Nobile che ottenne completamente la perfetta Illuminazione,
all'Insegnamento che lui espose in maniera dettagliata,
e ai discepoli del Beato, che lo hanno praticato correttamente.
A costoro: al Buddha, al Dhamma e al Sangha, rendiamo omaggio.
Fu per noi un bene che il Nobile ottenne la liberazione,
ed ebbe compassione per le generazioni successive.
Possano queste semplici offerte essere accolte,
per il nostro beneficio duraturo e per la nostra felicità.*

*Al Nobile, al Perfettamente Illuminato, al Beato
io rendo omaggio: al Buddha, al Beato.*

-inchino-

All'Insegnamento integralmente esposto da Lui

io m'inchino: al Dhamma.

-inchino-

Ai discepoli del Beato che hanno praticato correttamente

io m'inchino: al Sangha.

-inchino-

OMAGGI INIZIALI

HANDA MAYAM BUDDHASSA BHAGAVATO PUBBABHAGA-NAMAKARAM KAROMASE.

NAMO TASSA, BHAGAVATO ARAHATO SAMMASAMBUDDHASSA.

-3 volte-

Pronunciamo gli omaggi iniziali al Buddha.

Omaggio al Nobile, al Beato, al Nobile perfettamente Risvegliato.

-3 volte-

RIFLESSIONE SUL BUDDHA

HANDA MAYAM BUDDHANUSSATINAYAM KAROMASE

**TAM KHO,PANA BHAGAVANTAM EVAM KALYANO KITTISADDO ABHUGGATO
ITIFI SO BHAGAVA ARAHAM SAMMASAMBUDDHO
VIJJACARANA-SAMPANNO SUGATO LOKAVIDU
ANUTTARO PURISADAMMA-SARATHI SATTHA DEVA-MANUSSANAM BUDDHO
BHAGAVA'TI**

Cantiamo ora la riflessione sul Buddha.

Segue la buona fama diffusa sulla reputazione del Beato:

Lui, il Beato, è veramente il Puro, il Perfettamente Risvegliato;

Egli è impeccabile nella condotta morale e nella conoscenza, è il Realizzato,

il Conoscitore dei Mondi.

Egli è perfettamente abile su ciò che è degno di essere appreso, Egli è Maestro di dèi e di uomini;

Egli è Risvegliato e Santo.

LODE SUPREMA AL BUDDHA.

HANDA MAYAM BUDDHABHIGITIM KAROMASE

**BUDDHAVARAHANTA, VARATADIGUNABHIYUTTO
SUDDHABHINANA-KARUNAHYI SAMAGATATTO
BODHESI YO SUJANATAM KAMALAM VA SURO
VANDAMAHAM TAMARANAM SIRASA JINENDAM
BUDDHO YO SABBAPANINAM SARANAM KHEMAMUTTAMAM
PATHAMANUSSATITTHANAM VANDAMI TAM SIRENAHAM
BUDDHASSAHASMI DASO/ (f.) DASI* VA BUDDHO ME SAMIKISSARO**

**BUDDHO DUKKHASSA GHATA CA VIDHATA CA HITASSA ME
BUDDHASSAHAM NIYYADEMI SARIRANJIVITANCIDAM
VANDANTOHAM/(f.) VANDANTIHAM* CARISSAMI BUDDHASSEVA SUBODHITAM
NATTHI ME SARANAM ANNAM BUDDHO ME SARANAM VARAM
ETENA SACCAVAJJENA VADDHEYAM SATTHU-SASANE
BUDDHAM ME VANDAMANENA/ (f.) VANDAMANAYA* YAM PUNNAM PASUTAM IDHA
SABBEPI ANTARAYA ME MAHESUM TASSA TEJASA**

***Nel caso di una persona di sesso femminile.**

-inchino, per tutta la frase-

**KAYENA VACAYA VA CETASA VA
BUDDHE KUKAMMAM PAKATAM MAYA YAM
BUDDHO PATIGGANHATU ACCAYANTAM
KALANTARE SAMVARITUM VA BUDDHE.**

Cantiamo ora la lode suprema al Buddha.

*Il Buddha, è essere veramente nobile, dotato di tutte le qualità eccellenti,
di tale essere sono proprie la purezza, la saggezza trascendentale e la compassione:
il quale ha risvegliato la saggezza come il sole risveglia il loto.*

Io inchino il capo al condottiero pacifico dei conquistatori.

Il Buddha, che è la salvezza, il rifugio sicuro degli esseri,

in quanto il Primo Oggetto di Riflessione, io lo venero con il capo chino.

Davvero mi dico servitore del Buddha, il Buddha è il mio Signore e Guida.

Il Buddha è il grande debellatore della sofferenza, il quale mi dispensa benedizioni.

Al Buddha io dedico questa vita e questo corpo

E con devozione io percorrerò il Sentiero del Risveglio.

Per me non c'è altro rifugio, il Buddha è il mio rifugio eccellente.

Possa io crescere nella Via del Maestro, grazie a queste verità dichiarate.

Possano tutti gli ostacoli essere superati dalla mia devozione per il Buddha e

Dai benefici della pratica.

-inchino-

Possa la mia richiesta di scuse essere accettata,

*per qualunque azione errata che io possa aver commesso nei confronti del Buddha
con il corpo, la parola o il pensiero.*

Che in futuro possa io avere ritegno riguardo al Buddha.

RIFLESSIONE SUL DHAMMA

HANDA MAYAM DHAMMANUSSATINAYAM KAROMASE

**SVAKKHATO, BHAGAVATA DHAMMO
SANDITTHIKO AKALIKO EHIPASSIKO
OPANAYIKO PACCATTAM VEDITABBO VINNUHI'TI**

Ora cantiamo la riflessione sul Dhamma.

Il Dhamma è stato dettagliatamente esposto dal Beato,

*perché i savi possano farne esperienza individualmente.
Chiaro qui e ora, senza tempo, che incoraggia l'investigazione,
che fa progredire.*

LODE SUPREMA AL DHAMMA

HANDA MAYAM DHAMMABHIGITIM KAROMASE

**SVAKKHATATA, DIGUNA-YOGA-VASENA SEYYO
YO MAGGAPAKA-PARIYATTI-VIMOKKHA-BHEDO
DHAMMO KULOKA-PATANA TADA-DHARI-DHARI
VANDAMAHAM TAMAHARAM VARADDHAMMAMETAM
DHAMMO YO SABBAPANINAM SARANAM KHEMAMUTTAMAM
DUTIYANUSSATITTHANAM VANDAMI TAM SIRENAHAM
DHAMMASSA HASMI DASO/ (f.) DASI* VA DHAMMO ME SAMIKISSARO
DHAMMO DUKKHASSA GHATA CA VIDHATA CA HITASSA ME
DHAMMASSAHAM NIYYADEMI SARIRANJIVITANCIDAM
VANDANTOHAM/ (f.) VANDANTIHAM* CARISSAMI DHAMMASSEVA SUDHAMMATAM
NATHI ME SARANAM ANNAM DHAMMO ME SARANAM VARAM
ETENA SACCAVAJJENA VADDHEYAM SATTHU-SASANE
DHAMMAM ME VANDAMANENA/ (f.) VANDAMANAYA* YAM PUNNAM PASUTAM IDHA
SABBEPI ANTARAYA ME MAHESUM TASSA TEJASA.**

***Nel caso di una persona di sesso femminile.**

-inchino, per tutta la frase-

**KAYENA VACAYA VA CETASA VA
DHAMME KUKAMMAM PAKATAM MAYA YAM
DHAMMO PATIGGANHATU ACCAYANTAM
KALANTARE SAMVARITUM VA DHAMME.**

*Ora cantiamo la lode suprema al Dhamma.
E' eccellente, perché ben esposto,
ed è divisibile nel Sentiero e nei Frutti, nella Conoscenza e nella Liberazione.
Il Dhamma protegge quelli che la sostengono dalla caduta nella delusione.
Io rendo omaggio al supremo insegnamento, che squarcia l'oscurità,
al Dhamma, il quale è il supremo e sicuro rifugio degli esseri viventi,
come Secondo Oggetto di Riflessione, io lo venero a capo chino.
Davvero mi dico servitore del Dhamma, il Dhamma è il mio Signore e Guida.
Il Dhamma è il grande debellatore della sofferenza, il quale mi dispensa benedizioni.
Al Dhamma io dedico questa vita e questo corpo
E con devozione io percorrerò questa via eccellente di Verità.
Per me non c'è altro rifugio, il Dhamma è il mio rifugio eccellente.
Possa io crescere nella Via del Maestro, grazie a queste verità dichiarate.
Possano tutti gli ostacoli essere superati dalla mia devozione per il Dhamma e
dai benefici della pratica.*

-inchino-

*Possa la mia richiesta di scuse essere accettata,
per qualunque azione errata che io possa aver commesso nei confronti del Dhamma,
con il corpo, la parola o la pensiero.
Che in futuro possa io avere ritegno riguardo al Dhamma.*

RIFLESSIONE SUL SANGHA

HANDA MAYAM SANGHANUSSATINAYAM KAROMASE

**SUPATIPANNO, BHAGAVATO SAVAKASANGHO
UJUPATIPANNO BHAGAVATO SAVAKASANGHO
NAYAPATIPANNO BHAGAVATO SAVAKASANGHO
SAMICIPATIPANNO BHAGAVATO SAVAKASANGHO
YADIDAM CATTARI PURISAYUGANI ATTHA PURISAPUGGALA
ESA BHAGAVATO SAVAKASANGHO
AHUNEYYO PAHUNEYYO DAKKHINEYYO ANJALI-KARANIYO
ANUTTARAM PUNNAKKHETTAM LOKASSA'TI**

*Ora cantiamo la riflessione sul Sangha.
Essi sono i discepoli del Beato che praticano correttamente,
che hanno praticato direttamente,
che hanno praticato intimamente,
che hanno praticato con integrità.
Sono i discepoli del Beato:
i quattro paia, gli otto tipi di esseri nobili.
Ciascuno è veramente degno di ricevere doni, ospitalità, offerte e rispetto.
Essi rappresentano un'occasione incomparabile di benedizione al mondo.*

LODE SUPREMA AL SANGHA

HANDA MAYAM SANGHABHIGITIM KAROMASE

**SADDHAMMAJO, SUPATIPATTIGUNADIYUTTO
YOTTHABBIDDHO ARIYAPUGGALA-SANGHASETTHO
SILADIDDHAMMA-PAVARASAYA-KAYA-CITTO
VANDAMAHAM TAMARIYANA GANAM SUSUDDHAM
SANGHO YO SABBAPANINAM SARANAM KHEMAMUTTAMAM
TATIYANUSSATITTHANAM VANDAMI TAM SIRENAHAM
SANGHASSAHASMI DASO/ (f.) DASI* VA SANGHO ME SAMIKISSARO
SANGHO DUKKHASSA GHATA CA VIDHATA CA HITASSA ME
SANGHASSAHAM NIYYADEMI SARIRANJIVITANCIDAM
VANDANTOHAM/ (f.) VANDANTIHAM* CARISSAMI SANGHASSO-PATIPANNATAM
NATTHI ME SARANAM ANNAM SANGHO ME SARANAM VARAM
ETENA SACCAVAJJENA VADDHAYYAM SATTHU-SASANE
SANGHAM ME VANDAMANENA/ (f.) VANDAMANAYA* YAM PUNNAM PASUTAM IDHA
SABBEPI ANTARAYA ME MAHESUM TASSA TEJASA**

***Nel caso di una persona di sesso femminile.**

-inchino, per tutta la frase-

**KAYENA VACAYA VA CETASA VA
SANGHE KUKAMMAM PAKATAM MAYA YAM
SANGHO PATIGGANHATU ACCAYANTAM
KALANTARE SAMVARITUM VA SANGHE.**

Ora cantiamo la lode al Sangha.

*Fondato sul Dhamma, che il Sangha ha ben praticato,
le sue file sono formate dagli otto generi di esseri nobili,
retti nel corpo e nella mente, da una moralità e virtù impeccabili.
Io riverisco questa assemblea di esseri nobili perfetti nella purezza.
Al Sangha, il quale è supremo, sicuro rifugio di tutti gli esseri viventi,
come Terzo Oggetto di Riflessione, io rendo omaggio con capo chino.
Davvero mi dico servitore del Sangha, il Sangha è il mio Signore e Guida.
Il Sangha è il grande debellatore della sofferenza, il quale mi dispensa benedizioni.
Al Dhamma io dedico questa vita e questo corpo
E con devozione io percorrerò la via ben praticata del Sangha.
Per me non c'è altro rifugio, il Sangha è il mio rifugio eccellente.
Possa io crescere nella Via del Maestro, grazie a queste verità dichiarate.
Possano tutti gli ostacoli essere superati dalla mia devozione per il Sangha e
dai benefici della pratica.
Possa la mia richiesta di scuse essere accettata,
per qualunque azione errata che io possa aver commesso nei confronti del Sangha,
con il corpo, la parola o la pensiero.
Che in futuro possa io avere ritegno riguardo al Sangha.*

OMAGGI CONCLUSIVI

**ARAHAM SAMMASAMBUDDHO BHAGAVA,
BUDDHAM BHAGAVANTAM ABHIVADEMI.**

-inchino-

**SVAKKHATO, BHAGAVATA DHAMMO
DHAMMAM NAMASSAMI.**

-inchino-

**SUPATIPANNO, BHAGAVATO SAVAKASANGHO
SANGHAM NAMAMI.**

-inchino-

*Al Nobile, al Perfettamente Illuminato, al Beato
io rendo omaggio: al Buddha, al Beato.*

-inchino-

*All'Insegnamento integralmente esposto da Lui
io m'inchino: al Dhamma.*

-inchino-

*Ai discepoli del Beato che hanno praticato correttamente
io m'inchino: al Sangha.*

-inchino-



Indice generale:

PREFAZIONE	PAG. 1
RICHIESTE FORMALI	PAG. 2
RIFLESSIONI	PAG. 5
CANTO DEL MATTINO	PAG. 10
CANTO DELLA SERA	PAG. 17

