

Omaggio al Buddha

NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO SAMMA SAMBUDDHASSA (per 3 volte)

Onore a colui che è benedetto, a colui che è supremo, a colui che è completamente illuminato

Presca di rifugio

BUDDHAM SARAṆAM GACCHĀMI
Buddha

Prendo rifugio nel

DHAMMAM SARAṆAM GACCHĀMI
Dhamma;

Prendo rifugio nel

SAṄGHAM SARAṆAM GACCHĀMI
Sangha.

Prendo rifugio nel

DUTIYAMPI BUDDHAM SARAṆAM GACCHĀMI
rifugio nel Buddha;

Una seconda volta prendo

DUTIYAMPI DHAMMAM SARAṆAM GACCHĀMI
rifugio nel Dhamma;

Una seconda volta prendo

DUTIYAMPI SAṄGHAM SARAṆAM GACCHĀMI
rifugio nel Sangha.

Una seconda volta prendo

TATIYAMPI BUDDHAM SARAṆAM GACCHĀMI
rifugio nel Buddha;

Una terza volta prendo

TATIYAMPI DHAMMAM SARAṆAM GACCHĀMI
rifugio nel Dhamma;

Una terza volta prendo

TATIYAMPI SAṄGHAM SARAṆAM GACCHĀMI
rifugio nel Sangha

Una terza volta prendo

Canto del mattino

IMAYA DHAMMANUDHAMMAPATI PATTIYA BUDDHAM PUJEMI

Con questa pratica del Dhamma io rendo omaggio al Buddha

IMAYA DHAMMANUDHAMMAPATI PATTIYA DHAMMAM PUJEMI

Con questa pratica del Dhamma io rendo omaggio al Dhamma

IMAYA DHAMMANUDHAMMAPATI PATTIYA SANGHAM PUJEMI

Con questa pratica del Dhamma io rendo omaggio al Sangha

ADDHA IMAYA PATIPATTIYA JARAMARANAMHA PARIMUCCISAMI

Grazie a questa pratica possa io essere libero da morte e decadimento

I cinque precetti

1) PANATIPATA VERAMANI SIKKHAPADAM SAMADIYAMI

Prendo l'impegno di astenermi dall'uccidere gli esseri viventi

2) ADINNADANA VERAMANI SIKKHAPADAM SAMADIYAMI

Prendo l'impegno di astenermi dal prendere ciò che non è dato

3) ABRAHMACARIYA VERAMANI SIKKHAPADAM SAMADIYAMI

Prendo l'impegno di astenermi da una condotta non casta

(per i laici: KAMESU MICCHĀCARA VERAMAṆI SIKKHĀPADAM SAMĀDIYĀMI

Assumo il precetto di non darmi ad un'erronea condotta sessuale)

4) MUSAVADA VERAMANI SIKKHAPADAM SAMADIYAMI

Prendo l'impegno di astenermi dalla parola scorretta

5) SURAMERAYA-MAJJA-PAMADATTHANA VERAMANI SIKKHAPADAM SAMADIYAMI

Prendo l'impegno di astenermi dal prendere droghe o bevande che ottundono la mente

METTA SAHAGATENA CETASA SABBAVANTAM LOKAM PARITVA VIHARAMI

Dimorerò irradiando metta su tutti gli esseri

Condivisione dei meriti

IDAM ME PUNAM ASAWAKAYAVAHAM HOTU

Grazie alla mia pratica (a questo mio merito) che la mia mente sia purificata dalle afflizioni

IDAM ME PUNAM NIBBANA SA PACCHAYA HOTU

Grazie alla mia pratica (a questo mio merito) che io possa realizzare la pace del Nibbana

IMAN NO PUNAM BAGAM SABBASATTANAM DEMA

Condividiamo i meriti con tutti gli esseri

SABBE SATTA SUKIHITA HONTU

Possano tutti gli esseri essere felici

SADHU! SADHU! SADHU!

Ben detto!