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

Presa di rifugio

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi *Prendo rifugio nel Buddha*

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi *Prendo rifugio nel Dhamma;*

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi *Prendo rifugio nel Sangha.*

Dutiyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi *Una seconda volta prendo rifugio nel Buddha;*

Dutiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi *Una seconda volta prendo rifugio nel Dhamma;*

Dutiyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi *Una seconda volta prendo rifugio nel Sangha.*

Tatiyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi *Una terza volta prendo rifugio nel Buddha;*

Tatiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi *Una terza volta prendo rifugio nel Dhamma;*

Tatiyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi *Una terza volta prendo rifugio nel Sangha*

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 sikkhāpadaṃ 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) Sura-meraya-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*

Condivisone 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!