

## **Buddha Day Celebration**

**07 May 2020**

**The Sanghas of Pian dei Ciliegi and Satipanya**

### **Greetings**

#### **Talk**

The Buddha as Teacher and Exemplar  
Reasons for taking Refuges and Precepts

#### **Meditation Practice**

##### **At the Beginning**

Contemplation of Sickness Ageing and Death

##### **Sitting**

##### **Ending Contemplations**

Developing Metta and Joy

### **Buddha Day Celebration**

**Full Moon of May on Thursday 07**

[Joining the Sangha of Pain Dei Ciliege](#) [Zoom](#)

**Zoom entrance 15 minute time slot: UK 19.50-20.05 : EU 20.50-21.05**

**Meeting ID: [Email Bhante](#) Meeting Password: [Email Bhante](#)**

Talk on the Buddha and Taking Refuges and Precepts : Taking the Refuges and Precepts : Sitting

Finishing Contemplations - Compassion, Joy and Metta

[Finishing UK 21.30 : EU 22.30](#)

Taking Refuges and Precepts

Buddhaṃ pujemi Dhammaṃ pujemi Sanghaṃ pujemi  
I bow to the Buddha, Dhamma and Sangha

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa  
Homage to the Blessed, Noble, and Fully Self-Enlightened One

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi  
Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi  
Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi  
I go for refuge to the Buddha, to the Dhamma, to the Sangha  
Dutiyampi ... Tatiyampi ...  
For the second time.... For the third time ...

Sikkhāpada

The Five Training Rules

Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

I undertake the training rule to refrain from killing living beings.

Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

I undertake the training rule  
to refrain from taking that which is not given.

Kāmesu micchācārā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

I undertake the training rule to refrain from sexual misconduct.

Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

I undertake the training rule to refrain from false speech.

Surāmeraya-majja-pamādaṭṭhānā

veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

I undertake the training rule to refrain from intoxicants.

Buddham pujemi  
Dhammam pujemi  
Sangham pujemi  
*Mi inchino al Buddha, al Dhamma e al Sangha*

VANDANA  
OMAGGIO

Namo tassa bhagavato arahato samma sambuddhassa!  
Namo tassa bhagavato arahato samma sambuddhassa!  
Namo tassa bhagavato arahato samma sambuddhassa!  
*Omaggio al Buddha, al Beato, Nobile e Pienamente Auto-Illuminato*

TISARANA  
I TRE RIFUGI

Buddham saranam gacchami  
Dhammam saranam gacchami  
Sangham saranam gacchami  
*prendo il Buddha : il Dhamma : il Sangha come mio rifugio*

Dutiyampi Buddham saranam gacchami... (ripetere)  
*Per la seconda volta prendo...come mio rifugio*  
Tatiyampi Buddham saranam gacchami... (ripetere)  
*Per la terza volta prendo...come mio rifugio*

PANCA SILA  
I CINQUE PRECETTI

Panatipata veramani sikkhapadam samadiyami  
*Mi impegno a non uccidere o far del male ad esseri viventi*  
Adinnadana veramani sikkhapadam samadiyami  
*Mi impegno a non prendere ciò che non mi è liberamente dato*  
Kamesu micchacara veramani sikkhapadam samadiyami  
*Mi impegno ad astenermi da un comportamento sessuale scorretto*  
Musavada veramani sikkhapadam samadiyami  
*Mi impegno a non usare la parola in modo scorretto*  
Sura meraya majja pamadatthana veramani sikkhapadam samadiyami  
*Mi impegno a non assumere sostanze che offuschino la mente*

**At the start of our Meditation Sitting**

<p>This body is subject to disease,  This body is of a nature to fall ill.  This body has not gone beyond sickness.</p>	<p>Questo corpo è soggetto a malanni.  Questo corpo è destinato ad ammalarsi.  Questo corpo non è ancora andato oltre le malattie</p>
<p>This body is subject to ageing.  This body has not gone beyond ageing.  This body is now in a process of ageing.</p>	<p>Questo corpo è soggetto all'invecchiamento.  Questo corpo non è ancora andato oltre l'invecchiamento  Questo corpo è ora in un processo di invecchiamento.</p>
<p>This body is subject to death.  This body has not gone beyond death.  This body will die.</p>	<p>Questo corpo è soggetto alla morte.  Questo corpo non è ancora andato oltre la morte.  Questo corpo morirà.</p>
<p>Yet! This is an unborn, undying, unmade. The Unconditioned.  True harbour, refuge and home.  A perfect peace and contentment.  Those who are mindful  <u>are</u> in the presence of Nibbana.</p>	<p>Tuttavia! Esiste uno stato di non nascita, non morte, non formato.  L'Incondizionato.  Vero porto, rifugio e casa.  Pace perfetta e appagamento.  Coloro che sono consapevoli <u>sono</u> alla presenza del Nibbana</p>

**At the End of the Meditation Sitting**

**METTA**

***Portiamo alla mente – i nostri benefattori, le persone care, gli amici e i colleghi, le persone neutrali, noi stessi, una persona difficile, gli uni gli altri - i nostri compagni spirituali, le persone nella vostra zona, nel vostro paese, tutti i popoli d'Europa, tutte le persone sulla terra, tutti gli esseri in tutte le direzioni – e offriamo loro le nostre benedizioni.***

Let us bring to mind: our benefactors (with gratitude goodwill arises naturally)  
those who are near and dear, friends and co-workers, a neutral person (someone we see, but don't know)  
towards myself, a difficult person, those around us, those in our neighbourhood, all in our country  
all in Europe, all people on earth, all beings in all directions

<b><u>The four blessings</u></b>	<b><u>Le quattro benedizioni</u></b>
May you	Che voi possiate
be safe	essere al sicuro
be well	essere in buona salute
be happy	essere felici
live contented and in harmony with the world	vivere appagati e in armonia con il mondo

**SYMPATHETIC JOY : MUDITA**  
**LA GIOIA COMPARTECIPE: MUDITA**

Consider the blessings we have received. Let gratitude arise.

Let us offer ourselves sympathetic joy.  
Speak softly and directly into your own heart

*May I be joyful! May my joyfulness increase.  
May I experience the bliss of Nibbana*

Bring to mind someone we know who has cause to be joyful.

*May you be joyful! May your joyfulness increase.*

*May you experience the bliss of Nibbana*

Consider all those who also enjoy the blessings of life.

Who are happy and content with their lives

Who are enjoying the warmth of friendship

Who are enjoying the delights of art and nature

Who find their work meaningful

who enjoy the fruitfulness of their spiritual practice  
those who rejoice in the success of others

*May you be joyful! May your joyfulness increase.*

*May you experience the bliss of Nibbana*

Reaching out to all beings:

*May all beings be joyful. May their joyfulness increase.*

*May they experience the bliss of Nibbana*

*Sabbe satta sukhita hontu!*

*May all beings be happy! x3*

**Considerate le benedizioni che abbiamo ricevuto. Che possa sorgere la gratitudine  
Offriamo a noi stessi la gioia compartecipe  
Parliamo dolcemente e direttamente ai nostri cuori**

***Che io possa essere gioioso! Possa la mia gioia aumentare. Possa sperimentare la beatitudine del Nibbana***

**Portiamo alla mente qualcuno che ci ha dato gioia**

***Che tu possa essere gioioso! Che la tua gioia possa aumentare. Che tu possa sperimentare la beatitudine del Nibbana***

**Considerate tutti quelli che godono delle beatitudini della vita**

**Che sono felici e soddisfatti della loro vita**

**Che apprezzano il calore dell'amicizia**

**Che apprezzano le bellezze dell'arte e della natura**

**Che trovano significato nel loro lavoro**

**Che apprezzano i frutti della loro pratica spiritual**

**Quelli che gioiscono del successo di altri**

***Che voi possiate essere gioiosi! Che la vostra gioia possa aumentare. Che voi possiate sperimentare la beatitudine del Nibbana***

**Estendendo gli auspici a tutti gli esseri:**

***Che tutti gli esseri siano gioiosi. Possa la loro gioia aumentare.***

***Possano sperimentare la beatitudine del Nibbana***

***Sabbe satta sukhita hontu!***

***Possano tutti gli esseri essere felici! (x3)***