

Omaggio al Buddha

Namo tassa bhagavato arahato samma sambuddhassa

Namo tassa bhagavato arahato samma sambuddhassa

Namo tassa bhagavato arahato samma sambuddhassa

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

I Tre Rifugi

Buddham saranam gacchami

Prendo il Buddha come mio rifugio

Dhamman saranam gacchami

Prendo il Dhamma come mio rifugio

Sangham saranam gacchami

Prendo il Sangha come mio rifugio

Dutiyam pi Buddham saranam gacchami

Per la seconda volta prendo il Buddha come mio rifugio

Dutiyam pi Dhamman saranam gacchami

Per la seconda volta prendo il Dhamma come mio rifugio

Dutiyam pi Sangham saranam gacchami

Per la seconda volta prendo il Sangha come mio rifugio

Tatiyam pi Buddham saranam gacchami

Per la terza volta prendo il Buddha come mio rifugio

Tatiyam pi Dhammam saranam gacchami

Per la terza volta prendo il Dhamma come mio rifugio

Tatiyam pi Sangham saranam gacchami

Per la terza volta prendo il Sangha come mio rifugio

I 5 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 (primo giorno)

Prendo l'impegno di astenermi da una condotta non casta

3) Kamesu miccacara veramaṇi sikkhapadam samādhīyami (ultimo giorno)

Prendo l'impegno di astenermi da una condotta sessuale non corretta

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

Condivisione dei meriti

Grazie a questa pratica possa la mente essere purificata.

Grazie a questa pratica possa la mente raggiungere la liberazione e la pace del Nibbāna.

Grazie a questa pratica possano tutti gli esseri essere felici.