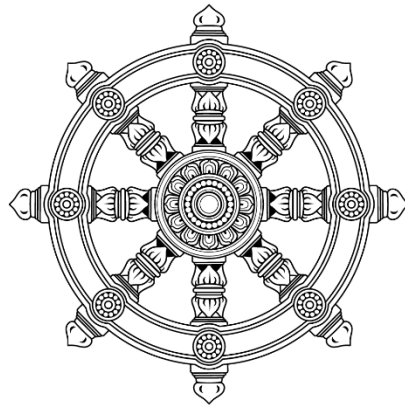


CANTI  
E  
RECITAZIONI



Centro di Meditazione  
Pian dei Ciliegi

# INDICE

Omaggio e Rifugi	1,
Gli 8 (o 9) Precetti	2,
I 5 Precetti Laici	3,
Tiratana Vandana – Omaggio alla Triplice Gemma	4,
Il Canto di Mettā	5,
Omaggi, Aspirazioni e Condivisione	7,
Condivisione dei Meriti	8,
Aspirazioni e Condivisione dei Meriti in Birmano	9,
Richiesta di Perdono	10,
Karaṇīya Mettā Sutta	11,
I Quattro Stati Illimitati	13,
Il Canto della Vittoria del Buddha	14,
Versi di Vipassanā – Le tre Caratteristiche	15,
Paṭiccasamuppāda – La Legge dell’Originazione Dipendente	16,
5 Frequenti Riflessioni	18,
Le Quattro Nobili Verità	19,
La Mente è il Capo (Dhammapada vv. 1-2)	20,
Bhaddekaratta Sutta – Discorso sul Giorno Propizio	21,
Dal Satipaṭṭhāna	22,
Sul Nibbana	23,



## OMAGGIO E RIFUGI

### **Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa x3**

Omaggio al Beato, al Nobile, al Buddha perfettamente risvegliato

- ❖ **Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi**  
**Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi**  
**Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi**
  
- ❖ **Dutiyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi**  
**Dutiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi**  
**Dutiyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi**
  
- ❖ **Tatīyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi**  
**Tatīyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi**  
**Tatīyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi**

Prendo rifugio nel Buddha.  
Prendo rifugio nel Dhamma.  
Prendo rifugio nel Saṅgha.

Per la seconda volta, prendo rifugio nel Buddha.  
Per la seconda volta, prendo rifugio nel Dhamma.  
Per la seconda volta, prendo rifugio nel Saṅgha.

Per la terza volta, prendo rifugio nel Buddha.  
Per la terza volta, prendo rifugio nel Dhamma.  
Per la terza volta, prendo rifugio nel Saṅgha.



## GLI 8 (09) PRECETTI

### **1. Pānātipātā veramaṇi sikkhāpadaṃ samādhīyāmi**

Prendo l'impegno di astenermi dal togliere la vita di altri esseri viventi.

### **2. Adinnādānā veramaṇi sikkhāpadaṃ samādhīyāmi**

Prendo l'impegno di astenermi dal prendere ciò che non viene liberamente dato.

### **3. Abrahmacariyā veramaṇi sikkhāpadaṃ samādhīyāmi**

Prendo l'impegno di astenermi da ogni attività sessuale.

### **4. Musāvādā veramaṇi sikkhāpadaṃ samādhīyāmi**

Prendo l'impegno di astenermi dal mentire (e altre forme di parola scorretta).

### **5. Surāmeraya majjapamādaṭṭhānā veramaṇi sikkhāpadaṃ samādhīyāmi**

Prendo l'impegno di astenermi dall'assumere bevande o droghe intossicanti che conducono alla negligenza.

### **6. Vikālabhojanā veramaṇi sikkhāpadaṃ samādhīyāmi**

Prendo l'impegno di astenermi dal mangiare in orari non appropriati (dopo pranzo).

### **7. Nacca gīta vādita visukadassanā mālā gandha vilepana dhārana mandana vibhūsanatṭhānā veramaṇi sikkhāpadaṃ samādhīyāmi**

Prendo l'impegno di astenermi dalla danza, dal canto, dalla musica, dagli intrattenimenti, dall'indossare ghirlande, dall'utilizzare profumi e dall'abbellire il corpo con i cosmetici.

### **8. Uccāsayana mahāsayana veramaṇi sikkhāpadaṃ samādhīyāmi**

Prendo l'impegno di astenermi dal sdraiarsi su letti alti e lussuosi.

Da recitare per i ritiri di Mettā:

### **9. Metta sahatena cetasa sabbavantam lokam paritva viharami**

Dimorerò irradiando una mente di Metta a tutti gli esseri.

***Idam me silam magga-phala-ñānassa paccayo hotu***

Che la mia condotta morale possa essere condizione per il sentiero e la fruizione del Nibbāna.



## I 5 PRECETTI LAICI

### **1. Pānātipātā veramaṇi sikkhāpadaṃ samādhīyāmi**

Prendo l'impegno di astenermi dal distruggere la vita di altri esseri viventi.

### **2. Adinnādānā veramaṇi sikkhāpadaṃ samādhīyāmi**

Prendo l'impegno di astenermi dal prendere ciò che non viene liberamente dato.

### **3. Kamesu miccacara veramaṇi sikkhāpadaṃ samādhīyāmi**

Prendo l'impegno di astenermi da una condotta sessuale immorale (che danneggia me stesso/a o gli altri)

### **4. Musāvādā veramaṇi sikkhāpadaṃ samādhīyāmi**

Prendo l'impegno di astenermi da una parola scorretta (mentire, insultare, calunniare, denigrare, gossip).

### **5. Surāmeraya majjapamādaṭṭhānā veramaṇi sikkhāpadaṃ samādhīyāmi**

Prendo l'impegno di astenermi dall'assumere bevande o droghe intossicanti che conducono alla negligenza.



## TIRATANA VANDANA – OMAGGIO ALLA TRIPLICE GEMMA

### **Buddhavandanā**

**Itipi so bhagavā, araham, sammāsambuddho,  
vijjā-caraṇasampanno, sugato, lokavidū,  
anuttaro purisa-damma-sārathi,  
satthā deva-manussānaṃ, buddho, bhagavā'ti.**

Il Beato è tale perché è realizzato, completamente illuminato, dotato di chiara visione e di condotta virtuosa, andato oltre, conoscitore dei mondi, guida incomparabile degli uomini che devono essere addestrati, insegnante degli dei e degli uomini, risvegliato e beato.

### **Dhammavandanā**

**Svākkhāto bhagavatā dhammo,  
sandiṭṭhiko, akāliko, ehipassiko,  
opanāyiko, paccattaṃ veditabbo viññūhī ti.**

Ben spiegata è la dottrina del Beato, visibile qui e ora, senza tempo, che invita all'investigazione, che conduce al Nibbana, che deve essere compresa dal saggio, da ciascuno per contro proprio.

### **Saṅghavandanā**

**Supaṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho,  
ujupaṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho,  
ñāyapaṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho,  
sāmīci-paṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho,  
yadidaṃ cattāri purisayugāni aṭṭha-purisa-puggalā,  
esa bhagavato sāvaka-saṅgho  
āhuneyyo, pahuneyyo, dakkhiṇeyyo, añjalikaraṇiyyo,  
anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassā ti.**

Di buona condotta, di condotta retta, di condotta saggia, di condotta ligia al dovere, è l'Ordine del Beato. Questo Ordine dei discepoli del Beato, cioè, le quattro paia di persone e gli otto tipi di individui, sono meritevoli di offerte, di ospitalità, di doni, di saluti riverenti, e sono un campo incomparabile di meriti verso il mondo.



## IL CANTO DI METTA

**Ahaṃ avero homi,  
abyāpajjho homi, anīgho homi,  
Sukhī attānaṃ pariharāmi**

Che io possa essere libero/a dal pericolo,  
libero/a dalla sofferenza mentale e fisica, e  
prendermi cura di me stesso/a felicemente.

**Mama Mātāpitū, Ācariyā ca, ñātimitthā ca,  
sabrahma-cārino ca,  
Averā hontu, abyāpajjhā hontu, anīghā  
hontu Sukhī attānaṃ pariharantu**

Possano mia madre e mio padre, i miei amici,  
parenti e compagni di pratica essere liberi dal  
pericolo, liberi dalla sofferenza mentale e  
fisica, e prendersi cura di sé stessi felicemente.

**Imasmiṃ ārāme, sabbe yogino  
Averā hontu, abyāpajjhā hontu, anīghā  
hontu, Sukhī attānaṃ pariharantu**

In questo centro, che tutti i meditanti possano  
essere liberi dal pericolo, liberi dalla sofferenza  
mentale e fisica, e prendersi cura di sé stessi  
felicemente.

**Imasmiṃ ārāme, sabbe bhikkhū samanera  
ca, upāsakā upāsikāyo ca  
Averā hontu, abyāpajjhā hontu, anīghā  
hontu, Sukhī attānaṃ pariharantu**

In questo centro, che tutti i monaci, le  
monache, gli uomini e le donne laiche,  
possano essere liberi dal pericolo, liberi dalla  
sofferenza mentale e fisica, e prendersi cura di  
sé stessi felicemente.

**Amhākaṃ catupaccayā dāyakā  
Averā hontu, abyāpajjhā hontu, anīghā  
hontu, Sukhī attānaṃ pariharantu**

Che i donatori dei quattro beni di sostegno  
possano essere liberi dal pericolo, liberi dalla  
sofferenza mentale e fisica, e prendersi cura di  
sé stessi felicemente.

**Amhākaṃ ārakkhā devatā  
imasmiṃ vihāre, imasmiṃ āvāse,  
imasmiṃ ārāme ārakkhā devatā,  
Averā hontu, abyāpajjhā hontu, anīghā  
hontu, Sukhī attānaṃ pariharantu**

Che i Deva guardiani in questa dimora, in  
questo monastero, in questo centro, possano  
essere liberi dal pericolo, liberi dalla sofferenza  
mentale e fisica, e prendersi cura di sé stessi  
felicemente.

**Sabbe sattā, sabbe pāṇā, sabbe bhūtā,  
sabbe puggalā, sabbe  
attabhāvapariyāpanā,  
sabbā itthiyo, sabbe purisā, sabbe ariyā,  
sabbe anariyā, sabbe devā, sabbe  
manussā, sabbe vinipātikā,  
Averā hontu, abyāpajjhā hontu, anīghā  
hontu sukhī attānaṃ pariharantu,  
Dukkhā muccantu, yathāladhasampattito  
māviggacchantu kammassakā**

Che tutti gli esseri, tutte le creature che  
respirano, tutte le creature, tutte le persone,  
tutti gli individui, tutte le donne, tutti gli uomini,  
tutti i Nobili, tutti i non-Nobili, tutti i Deva, tutti  
gli esseri umani, tutti coloro che sono caduti  
(nei regni inferiori), possano essere liberi dal  
pericolo, liberi dalla sofferenza mentale e fisica,  
e prendersi cura di sé stessi felicemente.  
Possano essere liberi dalla sofferenza, non  
perdere la prosperità acquisita, gli esseri sono  
proprietari del loro Kamma.

**Puratthimāya disāya, pacchimāya disāya,  
uttarāya disāya, dakkhiṇāya disāya,  
Puratthimāya anudisāya, pacchimāya  
anudisāya, uttarāya anudisāya,  
dakkhiṇāya anudisāya, heṭṭhimāya disāya,  
uparimāya disāya**

Verso Est, verso Ovest, verso Nord, verso Sud,  
verso Sud-est, verso Nord-ovest, verso Nord-  
est, verso Sud-ovest, verso il basso, verso l'alto

**Sabbe sattā, sabbe pāṇā, sabbe bhūtā,  
sabbe puggalā, sabbe  
attabhāvapariyāpannā,  
sabbā itthiyo, sabbe purisā, sabbe ariyā,  
sabbe anariyā, sabbe devā, sabbe  
manussā, sabbe vinipātikā,  
Averā hontu, abyāpajjhā hontu, anīghā  
hontu sukhī attānaṃ pariharantu,  
Dukkhā muccantu, yathāladhasampattito  
māviggacchantu kammassakā**

Che tutti gli esseri, tutte le creature che  
respirano, tutte le creature, tutte le persone,  
tutti gli individui, tutte le donne, tutti gli  
uomini, tutti i Nobili, tutti i non-Nobili, tutti i  
Deva, tutti gli esseri umani, tutti coloro che  
sono caduti (nei regni inferiori), possano  
essere liberi dal pericolo, liberi dalla sofferenza  
mentale e fisica, e prendersi cura di sé stessi  
felicamente. Possano essere liberi dalla  
sofferenza, non perdere la prosperità acquisita,  
gli esseri sono proprietari del loro Kamma.

**Uddhaṃ yāva bhavaggā ca  
adho yāva Avīcīto  
samantā cakkavāḷesu,  
ye sattā pathavī carā,  
abyāpajjhā niverā ca  
niddukkhā cānupaddavā**

Dal più alto piano di esistenza fino al più basso  
(inferno Avīcī), nell'intero universo, che tutti gli  
esseri che vivono sulla terra possano essere  
liberi dal pericolo, liberi dalla sofferenza  
mentale e fisica, e prendersi cura di sé stessi  
felicamente.

**Uddhaṃ yāva bhavaggā ca  
adho yāva Avīcīto  
samantā cakkavāḷesu,  
ye sattā udake carā,  
abyāpajjhā niverā ca  
niddukkhā cānupaddavā**

Dal più alto piano di esistenza fino al più basso  
(inferno Avīcī), nell'intero universo, che tutti gli  
esseri che vivono nell'acqua possano essere  
liberi dal pericolo, liberi dalla sofferenza  
mentale e fisica, e prendersi cura di sé stessi  
felicamente.

**Uddhaṃ yāva bhavaggā ca  
adho yāva Avīcīto  
samantā cakkavāḷesu,  
ye sattā ākāse carā,  
abyāpajjhā niverā ca  
niddukkhā cānupaddavā.**

Dal più alto piano di esistenza fino al più basso  
(inferno Avīcī), nell'intero universo, che tutti gli  
esseri che vivono nell'aria possano essere liberi  
dal pericolo, liberi dalla sofferenza mentale e  
fisica, e prendersi cura di sé stessi felicamente.



## OMAGGI, ASPIRAZIONI E CONDIVISIONE

**Imāya Dhammānudhammapaṭipattiyā Buddhāṃ pūjemi,**  
Con la mia pratica conforme al Dhamma io onoro il Buddha,

**Imāya Dhammānudhammapaṭipattiyā Dhammāṃ pūjemi,**  
Con la mia pratica conforme al Dhamma io onoro il Dhamma,

**Imāya Dhammānudhammapaṭipattiyā Saṅghāṃ pūjemi,**  
Con la mia pratica conforme al Dhamma io onoro il Saṅgha,

**Imāya Dhammānudhammapaṭipattiyā Mātāpitaro pūjemi,**  
Con la mia pratica conforme al Dhamma io onoro i miei genitori,

**Imāya Dhammānudhammapaṭipattiyā Ācāriye pūjemi,**  
Con la mia pratica conforme al Dhamma io onoro i miei insegnanti.

**Addhā imāya paṭipatāya jarāmaraṇamhā parimuccisāmi.**  
Che grazie alla mia pratica io possa liberarmi dalla vecchiaia e dalla morte.

**Idaṃ me puññaṃ āsavakkhayāvahaṃ hotu.**  
Possano i miei meriti condurmi alla distruzione delle contaminazioni.

**Idaṃ me puññaṃ Nibbāṇassa paccayo hotu.**  
Possano i miei meriti essere una condizione per (la realizzazione del) Nibbana.

**Imaṃ no puññabhāgaṃ sabbasattānaṃ dema.**  
Possano i miei meriti essere condivisi con tutti gli esseri.

**Sabbe sattā sukhitā hontu!**  
Che tutti gli esseri possano essere felici!

**Sādhu! Sādhu! Sādhu!**



## CONDIVISIONE DEI MERITI

**Ettavata ca amhehi sambhatam punna sampadam  
sabbe Deva anumodantu sabba sampatti siddhiya.**

Ogni merito da noi accumulato,  
che tutti i Deva possano gioire in questo, con ogni successo e raggiungimento.

**Ettavata ca amhehi sambhatam punna-sampadam  
sabbe satta anumodantu sabba sampatti siddhiya.**

Ogni merito da noi accumulato,  
che tutte le creature possano gioire in questo, con ogni successo e raggiungimento.

**Ettavata ca amhehi sambhatam punna-sampadam  
sabbe bhuta anumodantu sabba sampatti siddhiya.**

Ogni merito da noi accumulato,  
che tutti gli esseri possano gioire in questo, con ogni successo e raggiungimento.

\*\*\*

**Idam me ñatinam hotu sukhita hontu ñatayo  
Idam me ñatinam hotu sukhita hontu ñatayo  
Idam me ñatinam hotu sukhita hontu ñatayo**

Che questo (merito) sia per i miei parenti, che possono essere felici.



## **ASPIRAZIONI E CONDIVISIONE DEI MERITI IN BIRMANO**

**Aalone thatawa dwe  
Chanma ja ba se  
Kyanda ja ba se  
Go sinye kin ja ba se  
Sei' sinye kin ja ba se  
A-sasa a-yaya asinpye ja ba se.**

Che tutti gli esseri  
Possano stare bene.  
Possano essere felici.  
Possano essere liberi dalla sofferenza fisica.  
Possano essere liberi dalla sofferenza mentale.  
Possano tutti gli aspetti della loro vita essere realizzati.

**Ahmya  
Ahmya  
Ahmya  
Yudaw mu ja ba koun lo**

**Sadhu, Sadhu, Sadhu**

Condividendo, condividendo, condividendo – prendete questi meriti!



## RICHIESTA DI PERDONO

**Kayena vaca cittena pamadena maya katam  
accayam khama me bhante bhuripanna tathagata**

Se, tramite il corpo, la parola, o la mente – a causa della disattenzione – ho compiuto degli errori, perdonami quella offesa, o Venerabile, Tathagata dalla vasta saggezza.

**Kayena vaca cittena pamadena maya katam  
Accayam khama me dhamma Sanditthika akalika**

Se, tramite il corpo, la parola, o la mente – a causa della disattenzione – ho compiuto degli errori, perdonami quella offesa, o Dhamma, visibile qui e ora, senza tempo.

**Kayena vaca cittena pamadena maya katam  
Accayam khama me sangha supatipanna anuttara**

Se, tramite il corpo, la parola, o la mente – a causa della disattenzione – ho compiuto degli errori, perdonami quella offesa, o Sangha, coloro che hanno ben praticato, insuperabili.



## KARANIYA METTA SUTTA

**Karaniyam atthakusalena  
yan tam santam padam abhisamecca:  
sakko ujū ca sūjū ca  
suvaco c'assa mudu anatimānī**

Ecco cosa fa colui che è abile nel bene,  
nel raggiungere il più pacifico stato:  
è capace e retto – alquanto retto,  
chiaro nel parlare, gentile, senza orgoglio;

**santussako ca subharo ca  
appakicco ca sallahukavutti  
santindriyo ca nipako ca  
appagabbho kulesu ananugiddho,**

Si accontenta con poco, facile da sostenere,  
non eccessivamente impegnato e di modi frugali;  
riflessivo, con le facoltà pacificate,  
modesto, senza brama con le famiglie.

**na ca khuddam samācare kiñci,  
yena viññū pare upavadeyyum.  
sukhino vā khemino hontu  
sabbe sattā bhavantu sukhitattā:**

Incapace di fare anche la più piccola cosa,  
che i saggi disapproverebbero.  
Che tutti gli esseri siano sicuri, che stiano  
profondamente bene;  
Che tutti gli esseri possano vivere felicemente.

**ye keci pānabhūt' atthi  
tasā vā thāvarā vā anavasesā  
dighā vā ye mahantā vā  
majjhimā rassakā anukathulā,**

Che tutti gli esseri viventi,  
che siano deboli o forti, senza eccezioni,  
alti o grossi, medi o bassi,  
che siano sottili o grossolani,

**ditthā vā ye vā additthā,  
ye ca dūre vasanti avidūre,  
bhūtā vā sambhavesi vā,—  
sabbe sattā bhavantu sukhitattā.**

che siano visibili o invisibili,  
che dimorino lontano o vicino,  
che siano già nati o che cerchino la rinascita –  
Che tutti gli esseri possano vivere felicemente.

**na paro param nikubbetha,  
nātimaññetha katthacinam kañci,  
vyārosanā patighasaññā  
nāññamaññassa dukkham iccheyya.**

Che nessuno agisca alle spalle dell'altro,  
che nessuno pensi male di alcuno,  
né con odio o con pensieri violenti,  
che nessuno auguri la sofferenza agli altri.

**Mātā yathā niyam puttam  
āyusā ekaputtam anurakkhe,  
evam pi sabbabhūtesu  
mānasam bhāvaye aparimānam.**

Così come una madre protegge suo figlio –  
il suo unico figlio – con la sua vita,  
proprio allo stesso modo  
egli dovrebbe sviluppare una mente senza limiti  
verso tutte le creature viventi;

**mettāñ ca sabbalokasmim  
mānasam bhāvaye aparimānam  
uddham adho ca tiriyañ ca  
asambādham averam asapattam.**

coltivare una mente di amorevole gentilezza,  
senza limiti verso tutte le creature viventi:  
in alto, in basso e tutto intorno,  
senza limitarsi, senza odio, senza inimicizia.

**tittham caram nisinno vā  
sayāno vā yāvat' assa vigatamiddho,  
etam satim adhittheyya,  
brahmam etam vihāram idha-m-āhu.**

In piedi, camminando, seduto o disteso,  
finché non ci sia torpore,  
egli mantiene questa consapevolezza –  
Questa è conosciuta come la dimora divina.

**ditthiñ ca anupagamma  
sīlavā dassanena sampanno  
kāmesu vineyya gedham,  
na hi jātu gabbhaseyyam punar etī ti**

Senza cadere in visioni errate,  
dotato di chiara visione e integrità,  
allontanando la brama per gli oggetti sensoriali,  
non tornerà a rinascere in un grembo.



## I QUATTRO STATI ILLIMITATI

**Mettā sahatena cetasā ekaṃ disaṃ pharivā viharati.  
Tathā dutiyaṃ, tathā tatiyaṃ, tathā catutthaṃ.  
Iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya sabbāvantaṃ lokaṃ  
Mettā sahatena cetasā vipulena mahaggatena appamāṇena averena abyāpajjena  
pharivā viharati.**

**Karunā sahatena cetasā ekaṃ disaṃ pharivā viharati.  
Tathā dutiyaṃ, tathā tatiyaṃ, tathā catutthaṃ.  
Iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya sabbāvantaṃ lokaṃ  
Karunā sahatena cetasā vipulena mahaggatena appamāṇena averena abyāpajjena  
pharivā viharati.**

**Muditā sahatena cetasā ekaṃ disaṃ pharivā viharati.  
Tathā dutiyaṃ, tathā tatiyaṃ, tathā catutthaṃ.  
Iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya sabbāvantaṃ lokaṃ  
Muditā sahatena cetasā vipulena mahaggatena appamāṇena averena abyāpajjena  
pharivā viharati.**

**Upekkhā sahatena cetasā ekaṃ disaṃ pharivā viharati.  
Tathā dutiyaṃ, tathā tatiyaṃ, tathā catutthaṃ.  
Iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya sabbāvantaṃ lokaṃ  
Upekkhā sahatena cetasā vipulena mahaggatena appamāṇena averena abyāpajjena  
pharivā viharati.**

Dimorerò, irradiando un quarto con una mente imbevuta di gentilezza amorevole.  
Allo stesso modo il secondo, lo stesso il terzo, lo stesso il quarto.  
Così sopra e sotto, intorno e ovunque; a tutti come a me stesso.  
Dimorerò, irradiando il mondo intero con una mente imbevuta di gentilezza amorevole,  
abbondante, esaltata, incommensurabile, senza ostilità e senza malevolenza.

Dimorerò, irradiando un quarto con una mente imbevuta di compassione ...

Dimorerò, irradiando un quarto con una mente imbevuta di gioia partecipe ...

Dimorerò, irradiando un quarto con una mente imbevuta di equanimità ...



## IL CANTO DELLA VITTORIA DEL BUDDHA

**Aneka-jāti-saṃsāraṃ, sandhāvissam anibbisam  
gahakāraṃ gavesanto, dukkhā jāti punappunaṃ.  
gahakāra diṭṭhosi, puna gehaṃ na kāhasi;  
sabbā te phāsukā bhaggā, gahakūṭaṃ visankhataṃ;  
visankhāragataṃ cittaṃ, taṇhānaṃ khayam ajjhagā.**

Attraverso innumerevoli nascite, ho viaggiato nel Samsara,  
cercando invano il costruttore della casa: quanto dolorose sono queste nascite ripetute!  
Oh costruttore della casa, sei stato visto! Non costruirai di nuovo una casa.  
I tuoi travetti sono stati rotti, la tua trave maestra è stata demolita.  
La mente ha raggiunto l'incondizionato, e ogni tipo di brama è stato distrutto.



## VERSI DI VIPASSANA – LE 3 CARATTERISTICHE

**Sabbe sankhārā aniccā ti,  
yadā paññāya passati  
atha nibbindati dukkhe,  
esa maggo visuddhiyā**

Tutte le cose condizionate sono impermanenti.  
Quando si vede questo con saggezza,  
si diviene disincantati dalla sofferenza.  
Questa è la via della purificazione.

**Sabbe sankhārā dukkhā ti,  
yadā paññāya passati  
atha nibbindati dukkhe,  
esa maggo visuddhiyā**

Tutte le cose condizionate sono dolorose.  
Quando si vede questo con saggezza,  
si diviene disincantati dalla sofferenza.  
Questa è la via della purificazione.

**Sabbe dhammā anattā ti,  
yada paññāya passati  
atha nibbindati dukkhe,  
esa maggo visuddhiyā**

Tutte le cose sono prive di un sé.  
Quando si vede questo con saggezza,  
si diviene disincantati dalla sofferenza.  
Questa è la via della purificazione.

**Aniccā vata sankhārā,  
uppāda-vaya-dhammino;  
uppajjitvā nirujjhanti,  
tesaṃ vūpasamo sukho.**

Tutte le cose condizionate sono impermanenti.  
La loro natura è di sorgere e svanire.  
Dopo essere sorte, cessano.  
Il loro acquietarsi è beatitudine.



## PATICCASAMUPPADA LA LEGGE DELL'ORIGINAZIONE DIPENDENTE

**Anuloma: In sequenza del sorgere**

**Avijjā-paccayā saṅkhārā,  
saṅkhāra-paccayā viññāṇaṃ,  
viññāṇa-paccayā nāma-rūpaṃ,  
nāmarūpa-paccayā saḷāyatanaṃ,  
saḷāyatana-paccayā phassa,  
phassa-paccayā vedanā,  
vedanā-paccayā taṇhā,  
taṇhā-paccayā upādānaṃ,  
upādāna-paccayā bhavo,  
bhava-paccayā jāti,  
jāti-paccayā jarā-maraṇaṃ,  
soka-parideva-dukkha-domanass-upāyāsā sambhavanti.  
Evam etassa kevalassa dukkha-kkhandhassa samudayo hoti.**

Condizionate dall'ignoranza, sorgono le attività volitive,  
condizionata dalle attività volitive, sorge la coscienza,  
condizionate dalla coscienza, sorgono la mente e la materia,  
condizionate dalla mente e materia, sorgono le sei basi sensoriali,  
condizionato dalle sei basi sensoriali, sorge il contatto,  
condizionata dal contatto, sorge la vedanā,  
condizionata dalla vedanā, sorge la brama,  
condizionato dalla brama, sorge l'attaccamento,  
condizionato dall'attaccamento, sorge il divenire,  
condizionata dal divenire, sorge la nascita,  
condizionati dalla nascita, l'invecchiamento, la morte,  
la tristezza, il lamento, il dolore, la pena e la disperazione, tutti sorgono.  
Questo è il sorgere di questa intera massa della sofferenza.

## **Patiloma: In sequenza del cessare**

**Avijjāya tveva asesā virāga nirodhā saṃkhāra nirodho,  
saṃkhāra nirodhā, viññāna nirodho,  
viññāna nirodhā, nāmarūpa nirodho,  
nāmarūpa nirodhā, saḷāyatana nirodho,  
saḷāyatana nirodhā, phassa nirodho,  
phassa nirodhā, vedanā nirodho,  
vedanā nirodhā, taṇhā nirodho,  
taṇhā nirodhā, upādāna nirodho,  
upādāna nirodhā, bhava nirodho,  
bhava nirodhā, jāti nirodho,  
jāti nirodhā jarā, maraṇaṃ, soka, parideva,  
dukkha domanassa-upāyāsā nirujjhanti.  
Evam etassa kevalassa dukkha-kkhandhassa nirodho hoti.**

Con la completa cessazione dell'ignoranza, cessano le attività volitive,  
con la cessazione delle attività volitive, cessa la coscienza,  
con la cessazione della coscienza, cessano la mente e la materia,  
con la cessazione della mente e la materia, cessano le sei basi sensoriali,  
con la cessazione delle sei basi sensoriali, cessa il contatto,  
con la cessazione del contatto, cessa la vedanā,  
con la cessazione della vedanā, cessa la brama,  
con la cessazione della brama, cessa l'attaccamento,  
con la cessazione dell'attaccamento, cessa il divenire,  
con la cessazione del divenire, cessa la nascita,  
con la cessazione della nascita, l'invecchiamento, la morte,  
la tristezza, il lamento, il dolore, la pena, e la disperazione, tutti cessano.  
Questo è il cessare di questa intera massa della sofferenza.



## 5 FREQUENTI RIFLESSIONI

**Jarā-dhammomhi jaraṃ anatīto.**

Sono soggetto alla vecchiaia. Non sono andato oltre l'invecchiamento.

**Byādhi-dhammomhi byādhiṃ anatīto.**

Sono soggetto alla malattia. Non sono andato oltre la malattia.

**Maraṇa-dhammomhi maraṇaṃ anatīto.**

Sono soggetto alla morte. Non sono andato oltre la morte.

**Sabbehi me piyehi manāpehi nānā-bhāvo vinā-bhāvo.**

Sarò allontanato e separato da tutto ciò che mi è caro e gradevole.

**Kammassakomhi kamma-dāyādo kamma-yoni kamma-bandhu kamma-paṭisaraṇo.**

Sono il proprietario del mio kamma, erede del mio kamma; ho il kamma come mia origine, kamma come mio parente, kamma come mio rifugio.

**Yaṃ kammaṃ karissāmi kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā tassa dāyādo bhavissāmi.**

Qualsiasi kamma io compia, buono o cattivo, ne sarò l'erede.

**Evaṃ amhehi abhiṇhaṃ paccavekkhitabbaṃ.**

Così dovremmo riflettere frequentemente.



## LE QUATTRO NOBILI VERITÀ

**Idaṃ kho pana, bhikkhave, dukkhaṃ ariya-saccaṃ: jāti-pi dukkhā, jarā-pi dukkhā byādhī-pi dukkho, maraṇam-pi dukkhaṃ, a-p-piyehi sampayogo dukkho, piyehi vippayogo dukkho, yampicchaṃ na labhati tam-pi dukkhaṃ; saṃkhittena pañc-upādāna-k-khandhā dukkhā.**

Ora, bhikkhu, questa è la Nobile Verità della sofferenza: la nascita è sofferenza, l'invecchiamento è sofferenza, la malattia è sofferenza, la morte è sofferenza, l'associazione con ciò che è spiacevole è sofferenza, la separazione da ciò che è piacevole è sofferenza, non ottenere ciò che si vuole è sofferenza, in breve, i cinque aggregati dell'attaccamento sono sofferenza.

**Idaṃ kho pana, bhikkhave, dukkha-samudayaṃ ariya-saccaṃ: Y-āyaṃ taṇhā ponobbhavikā nandi-rāga-sahagatā tatra-tatr-ābhinandinī, seyyathidaṃ: kāma-taṇhā, bhava-taṇhā, vibhava-taṇhā.**

Ora, bhikkhu, questa è la Nobile Verità sull'origine della sofferenza: è questa brama che conduce a un'esistenza rinnovata, accompagnata da piacere e lussuria, deliziandosi qui, deliziandosi là, vale a dire: brama per i piaceri dei sensi, brama per l'esistenza e brama per la non-esistenza.

**Idaṃ kho pana, bhikkhave, dukkha-nirodhaṃ ariya-saccaṃ: yo tassā-y-eva taṇhāya asesa-virāga-nirodho cāgo paṭinissaggo mutti anālayo.**

Ora, bhikkhu, questa è la Nobile Verità della cessazione della sofferenza: è la cessazione completa di quella stessa brama, l'abbandono, la rinuncia, l'emancipazione e il non attaccamento a essa.

**Idaṃ kho pana, bhikkhave, dukkha-nirodha-gāminī paṭipadā ariya-saccaṃ: ayam-eva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo, seyyathidaṃ: sammā-diṭṭhi sammā-saṅkappo sammā-vācā sammā-kammanto sammā-ājīvo sammā-vāyāmo sammā-sati sammā-samādhi.**

Ora, bhikkhu, questa è la Nobile Verità della via che conduce alla cessazione della sofferenza: è questo Nobile Ottuplice Sentiero, vale a dire: Retta Visione, Retta Intenzione, Retta Parola, Retta Azione, Retto Sostentamento, Retto Sforzo, Retta Consapevolezza e Retta Concentrazione.



## LA MENTE È IL CAPO (DHAMMAPADA VV. 1-2)

**Mano pubbangamā dhammā  
manosethhā manomayā.  
Manasā ce padutthena  
bhāsati vā karoti vā  
Tato nam dukkham anveti  
cakkam'va vahato padam**

La mente precede tutti gli stati.  
La mente è il loro capo; sono fatti dalla mente.  
Se con una mente impura  
si parla o si agisce,  
la sofferenza segue,  
come la ruota segue lo zoccolo del bue.

**Mano pubbangamā dhammā  
manosethhā manomayā.  
Manasā ce pasannena  
bhāsati vā karoti vā  
Tato nam sukham anveti  
chāyā'va anapāyini**

La mente precede tutti gli stati.  
La mente è il loro capo; sono fatti dalla mente.  
Se con mente pura  
si parla o si agisce,  
la felicità segue,  
come la propria ombra che non se ne va mai.



## BHADDEKARATTA SUTTA DISCORSO SUL GIORNO PROPIZIO

**Atītaṃ nānvāgameyya  
n'appatikaṅkhe anāgataṃ  
yad atītaṃ pahīnaṃ taṃ  
appattaṅ ca anāgataṃ.**

Che nessuno insegua il passato,  
o viva nell'aspettativa del futuro;  
il passato è lasciato alle spalle,  
il futuro non è ancora arrivato.

**paccuppannaṅ ca yo dhammaṃ  
tattha tattha vipassati  
asaṃhīraṃ asaṅkappaṃ,  
taṃ vidvā-m-anubrūhaye**

Ogni stato che sia presente  
proprio qui, proprio qui, si vede chiaramente;  
invincibile, incrollabile,  
lo si conosca e se ne sia certi.

**Ajj'eva kiccaṃ ātappaṃ  
ko jaṅṅā maraṇaṃ suve;  
na hi no saṅgamaṃ tena,  
mahā senena maccunā.**

Oggi lo sforzo deve essere fatto  
perché domani, chissà, potrebbe arrivare la  
morte;  
non si può negoziare  
con la morte e il suo potente esercito.

**Evaṃ vihāriṃ ātāpim,  
aho,rattam atanditaṃ;  
taṃ ve bhaddeka,ratto ti,  
santo ācikkhate muni.**

Vivendo così ardentemente,  
diligentemente, giorno e notte,  
questo è ciò che si chiama un giorno propizio.  
Così dice il Pacifico Saggio.



## DAL SATIPATTHANA

**Ekāyano ayaṃ, bhikkhave, maggo sattānaṃ visuddhiyā, soka-paridevānaṃ samatikkamāya, dukkha-domanassānaṃ atthaṅgamāya, ñāyassa adhigamāya, nibbānassa sacchikiriyāya, yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā.**

Questo, bhikkhu, è il sentiero diretto per la purificazione degli esseri, per il superamento del dolore e del lamento, per la scomparsa della pena e dell'angoscia, per il raggiungimento della vera via, per la realizzazione del Nibbāna, vale a dire i quattro fondamenti della consapevolezza.

**Katame cattāro? Idha, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhā-domanassaṃ. Vedanāsu vedanānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhā-domanassaṃ. Citte cittānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhā-domanassaṃ. Dhammesu dhammānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhā-domanassaṃ.**

Quali quattro? Qui, bhikkhu, un bhikkhu dimora contemplando il corpo nel corpo, ardente, con chiara comprensione e consapevole, avendo rimosso il desiderio e la pena per il mondo. Dimora contemplando la vedanā nella vedanā, ardente, con chiara comprensione e consapevole, avendo rimosso il desiderio e la pena per il mondo. Dimora contemplando la mente nella mente, ardente, con chiara comprensione e consapevole, avendo rimosso il desiderio e la pena per il mondo. Dimora contemplando i dhamma nei dhamma, ardente, con chiara comprensione e consapevole, avendo rimosso il desiderio e la pena per il mondo.



## SUL NIBBANA

**Etaṃ santaṃ, etaṃ paṇītaṃ, yadidaṃ sabbasaṅkhārasamatho  
sabbūpadhipaṭinissaggo taṇhakkhayo virāgo nirodho nibbānaṃ.**

Questo è pacifico, questo è eccellente, ovvero l'acquietarsi di tutte le formazioni, la rinuncia a tutte le acquisizioni, la distruzione della brama, distacco, cessazione, Nibbana.

**Atthi, bhikkhave, ajātaṃ abhūtaṃ akataṃ asaṅkhatam. No cetam, bhikkhave, abhaviṣṣa  
ajātaṃ abhūtaṃ akataṃ asaṅkhatam, nayidha jātassa bhūtassa katassa saṅkhatassa  
nissaraṇam paññāyetha. Yasmā ca kho, bhikkhave, atthi ajātaṃ abhūtaṃ akataṃ  
asaṅkhatam, tasmā jātassa bhūtassa katassa saṅkhatassa nissaraṇam paññāyatīti.**

C'è bhikkhu, un non-nato, non-divenuto, non-costruito, non-condizionato. Se, bhikkhu, non ci fosse quel non-nato, non-divenuto, non-costruito, non-condizionato, non ci sarebbe stata una fuga da ciò che è nato, divenuto, costruito, condizionato. Pero, poiché c'è un non-nato, non-divenuto, non-costruito, non-condizionato, c'è una fuga da ciò che è nato, divenuto, costruito, e condizionato.

**Katamañ ca bhikkhave asaṅkhatam? Yo bhikkhave rāgakkhayo dosakkhayo mohakkhayo.  
idaṃ vuccati bhikkhave asaṅkhatam.**

E cos'è, bhikkhu, l'incondizionato? La distruzione della brama, la distruzione dell'odio, la distruzione dell'illusione: questo è chiamato l'incondizionato.