



# PACELUCE

Canti del mattino  
e canti della sera

---

# Canti del mattino

## Dedica delle offerte

(Yo so) Bhagavā Arahaṃ Sammāsambuddho

*Al Benedetto, il Signore che ha completamente raggiunto  
la perfetta illuminazione*

Svākkhāto yena Bhagavatā Dhammo

*All'insegnamento che Lui ha spiegato così chiaramente*

Supatipanno yassa Bhagavato Sāvakaṅgho

*E ai discepoli del Benedetto che hanno praticato bene*

Tam-mayaṃ Bhagavantaṃ sadhammaṃ sasaṅghaṃ

*A questi, il Buddha, il Dhamma e il Sangha*

Imehi sakkārehi yathārahaṃ āropitehi abhipūjayāma

*Noi rendiamo offerta con il nostro giusto omaggio*

Sādhu no bhante Bhagavā sucira-parinibbutopi

*È un bene per noi che il Benedetto, avendo raggiunto la liberazione,*

Pacchimā-janatānukampa-mānasā

*Ha continuato ad avere compassione per le generazioni successive*

Ime sakkāre duggata-paṇṇakāra-bhūte paṭiggaṇhātu

*Possano queste semplici offerte essere accettate*

Amhākaṃ dīgharattaṃ hitāya sukhāya

*Per il nostro durevole beneficio e per la gioia che ci dona*

Arahaṃ Sammāsambuddho Bhāgavā

*Il Signore, il Benedetto e Perfettamente illuminato*

Buddhaṃ Bhagavantaṃ ābhivādemi

*Io rendo omaggio al benedetto*

(Inchino)

(Svākkhāto) Bhagavatā Dhammo

*L'insegnamento così completamente spiegato da Lui*

Dhammaṃ namassāmi

*Mi inchino al Dhamma*

(Inchino)

(Supaṭipanno) Bhagavato sāvakaśaṅgho

*I discepoli del Benedetto, che hanno praticato bene*

Śaṅghaṃ namāmi

*Mi inchino al Śaṅgha*

(Inchino)

## **Omaggio preliminare**

(Handa mayaṃ Buddhassa Bhagavato pubbabhāganamakāraṃ karomase)

*(Ora porgiamo omaggio preliminare al Buddha)*

(Namo tassa) Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa [3x]

*Omaggio al Nobile Benedetto e Perfettamente Illuminato [3 volte]*

# Omaggio al Buddha

(Handa mayaṃ Buddhābhitthutiṃ karomase)

*(E ora cantiamo la lode al Buddha)*

(Yo so) Tathāgato Arahaṃ Sammāsambuddho

*Il Tathagata è colui che è puro e perfettamente illuminato*

Vijjācaraṇa-sampanno

*Impeccabile nella condotta e nella comprensione*

Sugato

*Il completamente realizzato*

Lokavidū

*e conoscitore del mondo*

Anuttaro purisadamma-sārathi

*Egli istruisce perfettamente coloro che vogliono essere istruiti*

Satthā deva-manussānaṃ

*Egli è l'insegnante di divinità e umani*

Buddho Bhagavā

*Santo e risvegliato.*

Yo imaṃ lokaṃ sadevakaṃ samāraṃ sabrahmaṃ

*In questo mondo con le sue divinità, demoni e spiriti gentili*

Sassamana-brāhmaniṃ pajam̐ sadeva-manussam̐ sayam̐ abhiññā  
sacchikatvā pavedesi

*I suoi cercatori e saggi, esseri umani e celestiali,  
Egli ha, attraverso profonda intuizione, rivelato la Verità*

Yo Dhammam̐ desesi ādi-kalyāṇam̐ majjhe-kalyāṇam̐  
pariyosāna-kalyāṇam̐

*Egli ha spiegato il Dhamma  
bello all'inizio, bello nel mezzo e bello alla fine*

Sāttam̐ sabyañjaṇam̐ kevala-paripuṇṇam̐ parisuddham̐  
brahma-cariyam̐ pakāsesi

*Egli ha spiegato la vita spirituale di completa purezza  
nella sua essenza e nelle sue convenzioni*

Tam-ahaṃ Bhagavantam̐ abhipūjayāmi tam-ahaṃ Bhagavantam̐  
sirasā namāmi.

*Io canto la mia lode al Benedetto,  
e mi inchino a Lui  
(Inchino)*

# Omaggio al Dhamma

(Handa mayaṃ Dhammābhitthutiṃ karomase)

*(E ora cantiamo la lode al Dhamma)*

(Yo so) svākkhāto Bhagavatā Dhammo

*Il Dhamma è ben spiegato dal Benedetto*

Sandiṭṭhiko

*Apparente, qui e ora*

Akāliko

*Senza tempo*

Ehipassiko

*Che incoraggia all'investigazione*

Opanayiko

*Che conduce all'interno*

paccattaṃ veditabbo viññūhi.

*Sperimentabile direttamente da chi è saggio*

Tam-ahaṃ Dhammaṃ abhipūjayāmi tam-ahaṃ Dhammaṃ  
sirasā namāmi.

*Canto la mia lode a questo Insegnamento*

*E mi inchino a questa Verità.*

*(Inchino)*

# Omaggio al Sangha

(Handa mayaṃ Saṅghābhitthutiṃ karomase)

*(E ora cantiamo in lode al Saṅgha)*

(Yo so) Supaṭipanno Bhagavato sāvakaśaṅgho

*Essi sono i discepoli del Benedetto che hanno praticato bene*

Ujupaṭipanno Bhagavato sāvakaśaṅgho

*Che hanno praticato direttamente*

Ñāyapaṭipanno Bhagavato sāvakaśaṅgho

*Che hanno praticato profondamente*

Sāmicipaṭipanno Bhagavato sāvakaśaṅgho

*Coloro che praticano con integrità*

Yadidaṃ cattāri purisayugāni aṭṭha purisapuggalā

*Ossia le quattro paia, gli otto tipi di nobili esseri*

Esa Bhagavato sāvakaśaṅgho

*Questi sono i discepoli del Benedetto*

Āhuneyyo

*Che sono meritevoli di doni*

Pāhuneyyo

*Meritevoli di ospitalità*

Dakkhineyyo

*Meritevoli di offerte*

Añjalikaraṇīyo

*Meritevoli di rispetto*

Anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassā

*Essi danno occasione a una incomparabile bontà di sorgere nel mondo*

Tam-ahaṃ Saṅghaṃ abhipūjayāmi tam-ahaṃ Saṅghaṃ  
sirasā namāmi.

*Canto la mia lode a questo Sangha*

*E mi inchino ad esso.*

(Inchino)

## Saluto al Triplice Gioiello

(Handa mayam ratanattaya-pañāma-gathāyo ceva  
saṃvega-parikittana-pāthañca bhaṇāmase)

*(Cantiamo ora il saluto al triplice gioiello  
e il passaggio per destare il senso di urgenza)*

Buddho susuddho karuṇā-mahāṇṇavo

*Il Buddha, completamente puro e con una compassione oceanica*

Yo'ccanta-suddhabbara-ñāṇa-locano

*Possedendo la chiara visione della saggezza*

Lokassa pāpūpakilesa-ghātako

*Distruttore dell'auto-corruzione mondana*

Vandāmi Buddhaṃ aham-ādarena taṃ

*Devotamente io venero quel Buddha*

Dhammo padīpo viya tassa satthuno

*L'insegnamento del Signore, simile a una lampada*

Yo magga-pākāmata-bheda-bhinnako

*che illumina il cammino e i suoi frutti: il senza-morte*

Lokuttaro yo ca tad-attha-dīpano

*Quello che va oltre il mondo condizionato*

Vandāmi Dhammaṃ aham-ādarena taṃ

*Devotamente io venero quel Dhamma*

Saṅgho sukhetṭābhyati-khetta-saññito

*Il Saṅgha, il terreno più fertile per la coltivazione*

Yo diṭṭha-santo sugatānubodhako

*Coloro che hanno realizzato la pace, risvegliati dopo Colui che si è realizzato*

Lolappahīno ariyo sumedhaso

*Nobili e saggi, che hanno abbandonato ogni attaccamento,*

Vandāmi Saṅghaṃ aham-ādarena taṃ

*Devotamente io venero quel Saṅgha*

lcevam-ekantabhipūjja-neyyakaṃ vatthutayaṃ  
vandayatābhisaṅkhatam

*Questo saluto dovrebbe essere fatto a ciò che è degno*

Puññaṃ mayā yaṃ mama sabbupaddavā mā hontu ve tassa  
Pabhāva-siddhiyā

*Possano tutti gli ostacoli scomparire  
attraverso il potere di tali buone azioni*

Idha Tathāgato loka uppanno Arahaṃ Sammasambuddho

*Colui che conosce le cose così come sono è venuto al mondo ed è un Arahant,  
un essere perfettamente risvegliato*

Dhammo ca desito niyyāniko upasamiko parinibbāniko sambodhagāmī  
sugatappavedito

*Purificando la via che allontana dall'illusione,  
che calma la mente e porta verso la pace e l'illuminazione,  
questa è la strada che ci ha fatto conoscere*

Mayan-taṃ Dhammaṃ sutvā evaṃ jānāma

*Avendo ascoltato l'insegnamento, sappiamo che*

Jātipi dukkhā

*La nascita è sofferenza*

Jarāpi dukkhā

*L'invecchiamento è sofferenza*

Maranampi dukkhaṃ

*La morte è sofferenza*

Soka-parideva-dukkha-domanass'upāyāsāpi dukkhā

*la tristezza, il lamento, il penare, il lutto  
e la disperazione sono sofferenza*

Appiyehi sampayogo dukkho

*Stare con ciò che non piace è sofferenza*

Piyehi vippayogo dukkho

*Separarci da ciò che ci piace è sofferenza*

Yamp'icchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ

*Non realizzare i propri desideri è sofferenza*

Saṅkitthena pañcupādānakkhandhā dukkhā

*In sintesi, i cinque aggregati dell'attaccamento sono sofferenza*

Seyyathīdaṃ

*Questi sono:*

Rūpūpādānakkhandho

*L'attaccamento alla forma*

Vedanūpādānakkhandho

*L'attaccamento alle sensazioni*

Saññūpādānakkhandho

*L'attaccamento alle percezioni*

Saṅkhārūpādānakkhandho

*L'attaccamento alle formazioni mentali*

Viññāṇūpādānakkhandho

*L'attaccamento alla coscienza dei sensi*

Yesaṃ pariññāya

*Per la completa comprensione di questo*

Dharamāno so Bhagavā evaṃ bahulaṃ sāvake vineti

*Il Benedetto durante la sua vita, ha spesso istruito i suoi discepoli in questo modo.*

Evaṃ bhāgā ca panassa bhagavato sāvakesu anusāsanī bahulā pavattati

*Egli ha inoltre insegnato così:*

Rūpaṃ aniccaṃ

*La forma è impermanente*

Vedanā aniccā

*Le sensazioni sono impermanenti*

Saññā aniccā

*Le percezioni sono impermanenti*

Saṅkhārā aniccā

*Le formazioni mentali sono impermanenti*

Viññāṇaṃ aniccaṃ

*La coscienza dei sensi è impermanente*

Rūpaṃ anattā

*La forma è non sé*

Vedanā anattā

*Le sensazioni sono non sé*

Saññā anattā

*Le percezioni sono non sé*

Saṅkhārā anattā

*Le formazioni mentali sono non sé*

Viññāṇaṃ anattā

*La coscienza dei sensi è non sé*

Sabbe saṅkhārā aniccā

*Tutte le condizioni sono impermanenti*

Sabbe dhammā anattā ti

*Non c'è un sé nelle cose create o non create*

Te (Ta) mayaṃ otiṇṇāmhajātiyā jarā-maraṇena

*Tutti noi siamo vincolati da nascita, invecchiamento e morte*

Sokehi paridevehi dukkhehi domanassehi upāyāsehi

*tristezza, lamento, pena, lutto e disperazione*

Dukkhotiṇṇā dukkha-paretā

*Vincolati dalla sofferenza e ostruiti da essa*

Appevanānimassa kevalassa dukkha-kkhandhassa antakiriya  
paññāyethā'ti

*Aspiriamo tutti quanti alla completa liberazione da ogni sofferenza.*

[Parte cantata solo da Monaci e Monache]

Cira-parinibbutampi taṃ Bhagavantam uddissa arahantaṃ  
sammāsambuddham

*In virtù della fede nel Benedetto, entrato nel paranibbāna molto tempo fa,  
il Degno, il Perfettamente Risvegliato*

Saddhā agārasmā anagāriyaṃ pabbajitā

*abbiamo lasciato la casa per abbracciare la vita 'senza-casa'*

Tasmiṃ Bhagavati brahma-cariyaṃ carāma

*E come il Beato, noi pratichiamo la Santa vita*

Bhikkhūnaṃ/Sīladharānaṃ sikkhāsājīva-samāpannā

*forniti dell'addestramento e delle regole di vita per i/le monaci/monache*

Taṃ no brahma-cariyaṃ imassa kevalassa dukkha-kkhandhassa  
antakiriya saṃvattatu

*Possa questa Santa vita condurci  
all'estinzione di tutta questa massa di sofferenza.*

\* \* \* \* \*

[Parte che può essere cantata dai laici]

Cira-parinibbutampi taṃ Bhagavantam saraṇam gatā

*Il Benedetto, che molto tempo fa ha raggiunto il Paranirvana, è il nostro rifugio*

Dhammañca Saṅghañca

*Così sono pure il Dhamma e il Saṅgha,*

Tassa Bhagavato sāsanaṃ yathā-sati yathā-balaṃ manasikaroma  
anupaṭipajjama

*seguiremo con attenzione, con tutta la nostra consapevolezza ed energia,  
l'insegnamento del Benedetto*

Sā sā no paṭipatti

*Possa quindi la coltivazione di questa pratica*

Imassa kevalassa dukkha-kkhandhassa antakiriyāya saṃvattatu

*Condurci alla fine di ogni tipo di sofferenza*

## Versi di condivisione e aspirazione

(Handa mayam uddissanādhiṭṭhāna-gāthāyo bhaṇāmase)

*(Ora cantiamo i versi della condivisione e aspirazione)*

Iminā puññakammena upajjhāyā guṇuttarā

*Attraverso il bene che sorge dalla mia pratica*

Ācariyūpakārā ca mātāpitā ca ñātakā

*Possano mia madre, mio padre, i miei maestri spirituali e le guide di grande virtù*

Suriyo candimā rājā guṇavantā narāpi ca

*Il sole e la luna e tutti i virtuosi leader del mondo*

Brahma-mārā ca indā ca lokapālā ca devatā

*Possano le alte divinità, le forze del male, gli esseri celestiali,  
gli spiriti guardiani della terra e il signore della morte*

Yamo mittā manussā ca majjhattā verikāpi ca

*possano coloro che sono amichevoli oppure ostili*

Sabbe sattā sukhī hontu puññāni pakatāni me

*Possano tutti gli esseri ricevere le benedizioni della mia vita*

Sukhañca tividham dentu khippam pāpetha vomatam

*Possano essi raggiungere presto la triplice gioia (beatitudine) e realizzare l'immortale*

Iminā puññakammena iminā uddissena ca

*Attraverso la bontà che nasce dalla mia pratica  
e attraverso questo atto di condivisione*

Khipp'āham sulabhe ceva taṇhūpādāna-chedanam

*Possano tutti i desideri e attaccamenti cessare velocemente*

Ye santāne hīnā dhammā yāva nibbānato mamaṃ

*E anche tutti gli stati mentali nocivi, fino a che realizzo il Nirvana*

Nassantu sabbadā yeva yattha jāto bhava bhava

*In ogni tipo di nascita possa io avere una mente retta*

Ujucittaṃ satipaññā sallekho viriyamhinā

*Con consapevolezza e saggezza, austerità e vigore*

Mārā labhantu nokāsaṃ kātuñca viriyesu me

*Che le forze dell'illusione non afferrino né indeboliscano la mia determinazione*

Buddhādhipavaro nātho dhammo nātho varuttamo

*Il Buddha è il mio eccellente rifugio e insuperabile è la protezione del Dhamma*

Nātho paccekabuddho ca saṅgho nāthottaro mamaṃ

*Il Buddha solitario è la mia nobile guida e il Sangha il mio sostegno supremo*

Tesottamānubhāvena mārokāsaṃ labhantu mā

*Attraverso il supremo potere di tutto ciò, possano l'oscurità e l'illusione essere disperse.*

# Riflessioni sul benessere universale

(Handa mayam mettāpharaṇaṃ karomase)

*(Ora cantiamo le riflessioni sul benessere universale)*

Ahaṃ sukhito homi

*Possa io dimorare nel benessere*

Niddukkho homi

*libero/a da afflizione*

Avero homi

*libero/a da ostilità*

Abyāpajjho homi

*libero/a da malevolenza*

Anīgho homi

*libero/a da ansietà*

Sukhī attānaṃ pariharāmi

*e possa io mantenere il benessere in me.*

Sabbe sattā sukhitā hontu

*Possano tutti gli esseri dimorare nel benessere*

Sabbe sattā averā hontu

*liberi da ostilità*

Sabbe sattā abyāpajjhā hontu

*liberi da malevolenza*

Sabbe sattā anīghā hontu

*liberi da ansietà*

Sabbe sattā sukhī attānaṃ pariharantu

*e possano mantenere il benessere in sé.*

Sabbe sattā sabbadukkhā pamuccantu

*Possano tutti essere liberi da ogni sofferenza*

Sabbe sattā laddha-sampattito mā vigacchantu

*e non venire separati dalla buona sorte che hanno raggiunto*

Sabbe sattā kammassakā kammadāyādā kammayonī

*quando essi agiscono con intenzione  
tutti gli esseri sono proprietari del loro karma  
e ne ereditano i risultati*

kammabandhū kammaṭṭisaraṇā

*il loro futuro nasce da tali azioni  
e sono compagni di tali azioni*

Yaṃ kammaṃ karissanti

*il cui risultato sarà la loro dimora*

Kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā

*tutte le azioni intenzionali, siano salutari o dannose,*

Tassa dāyādā bhavissanti

*di tali azioni essi saranno gli eredi.*

# Ovāda-pāṭimokkha Gāthā

(Handa mayam ovāda-pāṭimokkha-gāthāyo bhaṇāmaṣe)

Sabba-pāpassa akaraṇam

*Non fare alcun male*

Kusalassūpasampadā

*Essere impegnati per il bene*

Sacitta-pariyodapanam

*Purificare la propria mente*

Etam buddhāna sāsanaṃ

*Questi sono gli insegnamenti di tutti i Buddha*

Khantī paramam tapo tītikkhā

*La paziente sopportazione è la pratica più elevata per bruciare le impurità*

Nibbānam paramam vadanti buddhā

*I Buddha dicono che il Nibbana è supremo*

Na hi pabbajito parūpaghātī

*Colui che ferisce gli altri non è un rinunciante*

Samaṇo hoti param viheṭṭhayanto

*Chi crea problemi ad altri non può essere definito monaco*

Anūpavādo anūpaghāto

*Non insultare e non ferire*

Pāṭimokkhe ca saṁvaro

*Vivere nei limiti delle regole di addestramento*

Mattaññutā ca bhattasmim

*Conoscere la moderazione durante il pasto*

Pantañca sayan'āsanam

*Ritirarsi in luoghi solitari*

Adhicitte ca āyogo

*Devozione alla mente superiore*

Etam buddhāna sāsanaṁ

*Questi sono gli insegnamenti di tutti i Buddha*

## Cinque soggetti su cui riflettere spesso

(Handa mayaṃ abhiṇha-paccavekkhaṇa-pāṭhaṃ bhaṇāmaṣe)

(E ora cantiamo i cinque soggetti su cui riflettere spesso)

Jarā-dhammomhi jaraṃ anaṭīto/a

*È nella mia natura invecchiare, non sono andato oltre l'invecchiamento*

Byādhī-dhammomhi byādhīṃ anaṭīto/a

*È nella mia natura ammalarmi, non sono andato oltre la malattia*

Maraṇa-dhammomhi maraṇaṃ anaṭīto/a

*È nella mia natura morire, non sono andato oltre la morte*

Sabbehi me piyehi manāpehi nānābhāvo vinābhāvo

*Tutto quello che è mio, amato e piacevole, diventerà altrimenti e verrà separato da me*

Kammasakomhi kammadāyādo/a kammayoni kammabandhu  
kammaṇṇisaṇo/a

*Sono il proprietario del mio karma, erede del mio karma, nato dal mio karma,  
legato al mio karma,*

Yaṃ kammaṃ karissāmi

*Il risultato del mio karma sarà la mia dimora*

Kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā, tassa dāyādo/a Bhavissāmi

*Qualunque karma metterò in pratica, ne sarò l'erede, nel bene e nel male.*

Evaṃ amhehi abhiṇhaṃ paccavekkhitabbaṃ

*Questo dovrebbe essere ricordato frequentemente.*

## Omaggio conclusivo

[Arahaṃ] Sammāsambuddho Bhagavā  
Buddhaṃ Bhagavantaṃ abhivādemī

*Il Signore Benedetto e perfettamente Illuminato  
lo rendo omaggio al Buddha, il Benedetto  
(inchino)*

[Svākhāto] Bhagavato Dhammo  
Dhammaṃ namassāmi

*L'insegnamento così chiaramente spiegato da Lui  
lo mi inchino al Dhamma  
(inchino)*

[Supaṭipanno] Bhagavato savakasaṅgho  
Saṅghaṃ namāmi

*I discepoli del Benedetto che hanno praticato così bene  
lo mi inchino al Saṅgha.  
(inchino)*

# Canti della sera

## Dedica delle offerte

(Yo so) Bhagavā Arahaṃ Sammāsambuddho

*Al Benedetto, il Signore che ha completamente raggiunto  
la perfetta illuminazione*

Svākkhāto yena Bhagavatā Dhammo

*All'insegnamento che Lui ha spiegato così chiaramente*

Supatipanno yassa Bhagavato sāvakaṅgho

*Ed ai discepoli del Benedetto che hanno praticato bene*

Tam-mayaṃ Bhagavantam sadhammam saṅgham

*A questi, il Buddha, il Dhamma e il Sangha*

Imehi sakkārehi yathārahaṃ āropitehi abhipūjayāma

*Noi rendiamo offerta con il nostro giusto omaggio*

Sādhu no bhante Bhagavā sucira-parinibbutopi

*È un bene per noi che il Benedetto, avendo raggiunto la liberazione,*

Pacchimā-janatānukampa-mānasā

*Ha continuato ad avere compassione per le generazioni successive*

Ime sakkāre duggata-pañṇakāra-bhūte paṭiggaṇhātu

*Possano queste semplici offerte essere accettate*

Amhākaṃ dīgharattam hitāya sukhāya

*Per il nostro durevole beneficio e per la gioia che ci dona*

Arahaṃ Sammāsambuddho Bhāgavā

*Il Signore, il Benedetto e Perfettamente illuminato*

Buddhaṃ Bhagavantaṃ ābhivādemī

*Io rendo omaggio al benedetto*

(Inchino)

(Svākkhāto) bhagavatā Dhammo

*L'insegnamento così completamente spiegato da Lui*

Dhammaṃ namassāmi

*Mi inchino al Dhamma*

(Inchino)

(Supaṭipanno) Bhagavato sāvakaśaṅgho

*I discepoli del Benedetto, che hanno praticato bene*

Śaṅghaṃ namāmi

*Mi inchino al Śaṅgha*

(Inchino)

## **Omaggio preliminare**

(Handa mayaṃ Buddhassa Bhagavato  
pubbabhāganamakāraṃ karomase)

*(E ora cantiamo l'omaggio preliminare al Buddha)*

(Namo tassa) Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa [3x]

*Omaggio al Nobile Benedetto e Perfettamente Illuminato [3 volte]*

# Buddhānussati

(Handa mayaṃ Buddhānussatinayaṃ karomase)

*(Ora cantiamo la reminiscenza del Buddha)*

Taṃ kho pana Bhagavantaṃ evaṃ kalyāṇo kittisaddo abbhuggato

*Una buona parola sulla reputazione del Benedetto si è diffusa come segue:*

Itipi so Bhagavā Arahaṃ Sammasambuddho

*Egli, il Benedetto, è colui che è puro, il perfettamente illuminato*

Vijjācaraṇa-sampanno

*Impeccabile in condotta e comprensione*

Sugato

*il completo*

Lokavidū

*e conoscitore dei mondi*

Anuttaro purisadamma-sārathi

*Egli addestra perfettamente coloro che desiderano essere addestrati*

Sathā deva-manussānaṃ

*Maestro di divinità e umani*

Buddho Bhagavā'ti

*Egli è risvegliato e santo.*

# Suprema lode al Buddha

(Handa mayaṃ Buddhābhigītiṃ karomase)

*(Ora cantiamo la suprema lode al Buddha)*

Buddha vārahanta-varatādiguṇābhiyutto

*Il Buddha, il realmente degno e dotato di eccellenti qualità*

Suddhābhiñña-karuṇāhi samāgatatto

*Il cui essere è composto da compassione, purezza e saggezza trascendentale*

Bodhesi yo sujanataṃ kamalaṃ va sūro

*Che ha illuminato il saggio come il sole risveglia il loto*

vandāmahaṃ tamaraṇaṃ sirasā jinendaṃ

*Io chino la mia testa a quel pacifico leader dei conquistatori.*

Buddho yo sabbapāṇīnaṃ Saranaṃ khemamuttamaṃ

*Il Buddha, che è il sicuro rifugio per tutti gli esseri*

Pathamā nussati ṭhānaṃ Vandāmi taṃ sirenāhaṃ

*Come primo oggetto di raccoglimento io Lo venero col capo chino.*

Buddhassāhasmi dāso (dasī) va Buddho me sāmikissaro

*Io sono davvero il Suo servitore, il Buddha è la mia guida e il mio signore*

Buddho dukkhassa ghātā ca Vidhātā ca hitassa me

*Il Buddha è il distruttore del dolore e mi dona benedizioni*

Buddhassāhaṃ niyyādemi Sarīraṃ jivitañcidaṃ

*Al Buddha dedico questo corpo e la mia vita*

Vandantohaṃ (vandantīham) carissāmi Buddhasseva subodhittam

*E in devozione percorrerò il sentiero del risveglio del Buddha*

Nathi me saraṇaṃ aññaṃ, buddho me saraṇaṃ varaṃ

*Per me non c'è altro rifugio, il Buddha è il mio eccellente rifugio*

Etena saccavajjena, Vaḍḍheyaṃ satthu sāsane

*Per Mezzo dell'espressione di questa verità possa io crescere nella via del Maestro*

Buddhaṃ me vandamānena (vandamānāya), Yaṃ puññaṃ pasutaṃ idha

*Attraverso la mia devozione e la benedizione di questa pratica*

Sabbepi antarāyāme, māhesuṃ tassa tejasā

*E grazie al suo potere, possano tutti gli ostacoli essere superati.*

(inchinandosi)

Kāyena vācaya va cetasā vā

Buddhe kukammaṃ pakataṃ mayā yaṃ

Buddho paṭigganhātu accayantaṃ

Kalāntare saṃvarituṃ va Buddhe

*Per qualsiasi azione sbagliata che io abbia commesso  
Con il corpo, la mente e la parola, possa il riconoscimento della colpa essere accettato.  
E che in futuro ci sia moderazione riguardo dal Buddha.*

# Dhammānussati

(Handamayam Dhammānussatinayam karomase)

*(Ora cantiamo la reminiscenza del Dhamma)*

(Svākhāto) bhagavatā Dhammo

*Il Dhamma è ben spiegato dal Benedetto*

Sandiṭṭhiko

*Apparente, qui e ora*

Akāliko

*Senza tempo*

Ehipassiko

*Che incoraggia all'investigazione*

Opanayiko

*Conducendo all'introspezione*

paccattam veditabbo viññūhi'ti.

*Da essere sperimentato individualmente dal saggio.*

# Suprema lode al Dhamma

(Handa mayaṃ Dhammābhigītiṃ karomase)

*(Ora cantiamo la suprema lode al Dhamma)*

Svākkhātātā diguṇa-yoga-vasena seyyo

*Il Dhamma è eccellente perché è ben esposto*

Yo maggaṃ-kapariyatti-vimokkha-bhedo

*E può essere diviso in percorso e frutto, apprendimento e liberazione*

Dhammo kuloka-patanā tada-dhāri-dhārī

*Il Dhamma impedisce a coloro che lo sostengono di cadere nell'illusione*

Vandamaṃ tamaharaṃ varadhammametaṃ

*Io venero l'eccellente insegnamento che dissipa l'oscurità*

Dhammo yo sabbapāṇīnaṃ saraṇaṃ khemamuttamaṃ

*Il Dhamma, che è il rifugio supremo e sicuro di tutti gli esseri*

Dutiyānussatiṭṭhanaṃ vandāmi taṃ sirenaṃ

*Come secondo oggetto di raccoglimento, lo venero a capo chino.*

Dhammassāhasmi dāso (dāsī) va Dhammo me sāmikissaro

*Io sono veramente il servitore del Dhamma, Esso è il mio signore e la mia guida*

Dhammo dukkhassa ghātā ca vidhātā ca hitassa me

*Il Dhamma è il distruttore del dolore e mi dona benedizioni*

Dhammassāhaṃ niyyādemī sarīrañjīvitañcidaṃ

*Al Dhamma io dedico questo corpo e la mia vita*

Vandantohaṃ (vandantīhaṃ) carissāmi, dhammasseva sudhammataṃ

*E in devozione percorrerò questa eccellente via di verità*

Natthi me saraṇaṃ aññaṃ Dhammo me saraṇaṃ varaṃ

*Per me non c'è altro rifugio, il Dhamma è il mio rifugio supremo*

Etena saccavajjena, vaḍḍheyaṃ satthu-sāsane

*Per mezzo dell'espressione di questa verità, possa io crescere sulla via del Maestro*

Dhammaṃ me vandamānena (vandamānāya) yaṃ puññaṃ pasutaṃ idha

*Attraverso la mia devozione e la benedizione di questa pratica*

Sabbepi antarāyā me māhesuṃ tassa tejasā.

*E grazie al suo potere, possano tutti gli ostacoli essere superati.*

(inchinandosi)

Kāyena vācaya va cetasā vā

Dhamme kukammaṃ pakataṃ mayā yaṃ

Dhammo paṭiggaṇhātu accayantaṃ

Kalāntare saṃvarituṃ va Dhamme

*Per qualsiasi azione sbagliata che io abbia commesso  
Con il corpo, la mente e la parola, possa il riconoscimento della colpa essere accettato.  
E che in futuro ci sarà moderazione riguardo al Dhamma.*

# Saṅghānussati

(Handa maṃ Saṅghānussatinayaṃ karomase)

*(Ora cantiamo la reminiscenza del Saṅgha)*

*(Supaṭipanno) Bhagavato sāvakaṣaṅgho*

*Essi sono i discepoli del Beato che hanno praticato bene*

*Ujupaṭipanno Bhagavato sāvakaṣaṅgho*

*Che hanno praticato direttamente*

*Ñāyapaṭipanno Bhagavato sāvakaṣaṅgho*

*Che hanno praticato con acuta intuizione*

*Sāmicipaṭipanno Bhagavato sāvakaṣaṅgho*

*Che hanno praticato con integrità*

*Yadidaṃ cattāri puri-sayugāni aṭṭha purisapuggalā*

*Queste sono le quattro copie, gli otto tipi di esseri nobili*

*Esa Bhagavato sāvakaṣaṅgho*

*Sono i discepoli del Beato*

*Āhuneyyo*

*Costoro sono degni di ospitalità*

*Pāhuneyyo*

*Degni di doni*

*Dakkhineyyo*

*Degni di offerte*

*Añjalikaraṇīyo*

*E degni di rispetto*

*Anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassā'ti*

*Creano occasione perché nel mondo nasca una incomparabile bontà.*

# Suprema lode al Sangha

(Handa mayamaṃ saṅghābhigītiṃ karomase)

*Ora cantiamo la suprema lode al Sangha*

(Saddhamma) supaṭipatti-guṇābhiyutto

*Nato dal Dhamma, quel Sangha che ha praticato bene*

Yoṭṭhabbidho ariya-puggala-saṅghaseṭṭho

*Il campo del Sangha formato dagli otto tipi di esseri nobili*

Sīlādidhamma-pavarāsaya-kāya-citto

*Guidati nel corpo e nella mente da eccellente moralità e virtù*

Vandāmaṃ tam-ariyāna-gaṇaṃ susuddhaṃ

*Io venero quell'assemblea di nobili esseri perfezionati nella purezza*

Saṅgho yo sabbapāṇīnaṃ saraṇaṃ khemamuttamaṃ

*Il Sangha, che è il supremo rifugio sicuro di tutti gli esseri*

Tatiyā nussatiṭṭhanaṃ vandāmi taṃ sirenaṃ

*Come terzo oggetto di racoglimento, lo venero a capo chino*

Saṅghassāhasmi dāso (dāsī) va Saṅgho me sāmikissaro

*Sono davvero il servitore del Sangha, Esso è il mio Signore e guida*

Saṅgho dukkhassa ghātā ca vidhātā ca hitassa me

*Il Sangha è il distruttore del dolore e mi dona benedizioni*

Saṅghassāhaṃ niyyādemi sarīrañjīvitañcidaṃ

*Al Sangha dedico questo corpo e questa vita*

Vandantohaṃ (vandantīhaṃ) carissāmi saṅghassopaṭipannaṃ

*E nella devozione, camminerò sulla via ben praticata dal Sangha*

Natthi me saraṇaṃ aññaṃ, Saṅgho me saraṇaṃ vamaṃ

*Per me non c'è altro rifugio, il Sangha è il mio eccellente rifugio*

Etena saccavajjena vaḍḍheyaṃ satthu-sāsane

*Grazie all'espressione di questa verità, possa io crescere nella via del Maestro*

Saṅghaṃ me vandamānena (vandamānāya) yaṃ puññaṃ pasutaṃ idha

*Attraverso la mia devozione al Sangha e la benedizione di questa pratica*

Sabbepi antarāyā me māhesuṃ tassa tejasā.

*Con il suo potere, possano tutti gli ostacoli essere superati.*

(inchinandosi)

Kāyena vācaya va cetasā vā

Saṅghe kukammaṃ pakataṃ mayā yaṃ

Saṅgho paṭiggaṇhātu accayantaṃ

Kalāntare saṃvarituṃ va Saṅghe

*Per qualsiasi azione sbagliata che io abbia commesso  
Con il corpo, la mente e la parola, possa il riconoscimento della colpa essere accettato.  
E che in futuro ci sarà moderazione riguardo al Sangha.*

## Versi di condivisione e aspirazione

(Handa mayam uddissanādhiṭṭhāna-gāthāyo bhaṇāmase)

*(Ora cantiamo i versi della condivisione e aspirazione)*

Iminā puññakammena upajjhāyā guṇuttarā

*Attraverso la bontà che sorge dalla mia pratica*

Ācariyūpakārā ca, mātāpitā ca ñātakā

*Possano mia madre, mio padre, i miei maestri spirituali e le guide di grande virtù*

Suriyo candimā rājā, guṇavantā narāpi ca

*Il sole e la luna e tutti i virtuosi leader del mondo*

Brahma-mārā ca indā ca, lokapālā ca devatā

*Possano le alte divinità, le forze del male, gli esseri celestiali,  
gli spiriti guardiani della terra e il signore della morte*

Yamo mittā manussā ca, majjhantā verikāpi ca

*possano coloro che sono amichevoli oppure ostili*

Sabbe sattā sukhī hontu, puññāni pakatāni me

*Possano tutti gli esseri ricevere le benedizioni della mia vita*

Sukhañca tividham dentu, khippam pāpetha vomatam

*Possano essi raggiungere presto la triplice gioia (beatitudine) e realizzare l'immortale*

Iminā puññakammena, iminā uddissena ca

*Attraverso la bontà che nasce dalla mia pratica  
e attraverso questo atto di condivisione*

Khipp'āham sulabhe ceva, taṇhūpādāna-chedanam

*Possano tutti i desideri e attaccamenti cessare velocemente*

Ye santāne hīnā dhammā, yāva nibbānato mamaṃ

*E anche tutti gli stati mentali nocivi, fino a che realizzo il Nirvana*

Nassantu sabbadā yeva, yattha jāto bhava bhava

*In ogni tipo di nascita possa io avere una mente retta*

Ujucittam satipaññā, sallekho viriyamhinā

*Con consapevolezza e saggezza, austerità e vigore*

Mārā labhantu nokāsaṃ, kātuñca viriyesu me

*Che le forze dell'illusione non afferrino né indeboliscano la mia determinazione*

Buddhādhipavaro nātho, dhammo nātho varuttamo

*Il Buddha è il mio eccellente rifugio e insuperabile è la protezione del Dhamma*

Nātho paccekabuddho ca saṅgho nāthottaro mamaṃ

*Il Buddha solitario è la mia nobile guida e il Sangha il mio sostegno supremo*

Tesottamānubhāvena mārokāsaṃ labhantu mā (x2)

*Attraverso il supremo potere di tutto ciò, possano l'oscurità e l'illusione essere disperse.*

# Riflessioni sul benessere universale

(Handa mayam mettāpharaṇaṃ karomase)

*ora cantiamo le riflessioni sul benessere universale*

Ahaṃ sukhito homi

*Possa io dimorare nel benessere*

Niddukkho homi

*libero/a da afflizione*

Avero homi

*libero/a da ostilità*

Abyāpajjho homi

*libero/a da malevolenza*

Anīgho homi

*libero/a da ansietà*

Sukhī attānaṃ pariharāmi

*e possa io mantenere il benessere in me.*

Sabbe sattā sukhitā hontu

*Possano tutti gli esseri dimorare nel benessere*

Sabbe sattā averā hontu

*liberi da ostilità*

Sabbe sattā abyāpajjhā hontu

*liberi da malevolenza*

Sabbe sattā anīghā hontu

*liberi da ansietà*

Sabbe sattā sukhī attānaṃ pariharantu

*e possano mantenere il benessere in sé.*

Sabbe sattā sabbadukkhā pamuccantu

*Possano tutti essere liberi da ogni sofferenza*

Sabbe sattā laddha-sampattito mā vigacchantu

*e non venire separati dalla buona sorte che hanno raggiunto*

Sabbe sattā kammassakā kammadāyādā kammayonī

*quando essi agiscono con intenzione  
tutti gli esseri sono proprietari del loro karma  
e ne ereditano i risultati*

kammabandhū kammaṭṭisaraṇā

*il loro futuro nasce da tali azioni  
e sono compagni di tali azioni*

Yaṃ kammaṃ karissanti

*il cui risultato sarà la loro dimora*

Kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā

*tutte le azioni intenzionali, siano salutari o dannose,*

Tassa dāyādā bhavissanti

*di tali azioni essi saranno gli eredi.*

# Ovāda-pāṭimokkha Gāthā

(Handa mayam ovāda-pāṭimokkha-gāthāyo bhaṇāmase)

Sabba-pāpassa akaraṇam

*Non fare alcun male*

Kusalassūpasampadā

*Essere impegnati per il bene*

Sacitta-pariyodapanam

*Purificare la propria mente*

Etam buddhāna sāsanaṃ

*Questi sono gli insegnamenti di tutti i Buddha*

Khantī paramam tapo tītikkhā

*La paziente sopportazione è la pratica più elevata per bruciare le impurità*

Nibbānam paramam vadanti buddhā

*I Buddha dicono che il Nibbana è supremo*

Na hi pabbajito parūpaghātī

*Colui che ferisce gli altri non è un rinunciante*

Samaṇo hoti param viheṭṭhayanto

*Chi crea problemi ad altri non può essere definito monaco*

Anūpavādo anūpaghāto

*Non insultare e non ferire*

Pāṭimokkhe ca saṁvaro

*Vivere nei limiti delle regole di addestramento*

Mattaññutā ca bhattasmim

*Conoscere la moderazione durante il pasto*

Pantañca sayan'āsanam

*Ritirarsi in luoghi solitari*

Adhicitte ca āyogo

*Devozione alla mente superiore*

Etam buddhāna sāsanaṁ

*Questi sono gli insegnamenti di tutti i Buddha*

## Cinque soggetti da rammentare di frequente

(Handa mayaṃ abhiṇha-paccavekkhaṇa-pāṭhaṃ bhaṇāmaṣe)

(E ora cantiamo i cinque argomenti da ricordare frequentemente)

Jarā-dhammomhi jaraṃ anatīto/a

*E nella mia natura invecchiare, non sono andato oltre l'invecchiamento*

Byādhi-dhammomhi byādhiṃ anatīto/a

*E nella mia natura ammalarmi, non sono andato oltre la malattia*

Maraṇa-dhammomhi maraṇaṃ anatīto/a

*E nella mia natura morire, non sono andato oltre la morte*

Sabbehi me piyehi manāpehi nānābhāvo vinābhāvo

*Tutto ciò che è mio, amato e piacevole, è impermanente e si separerà da me*

Kammassakomhi kammadāyādo/a kammayoni kammabandhu  
kammaṇṇisaṇṇo/a

*Sono il proprietario del mio karma, erede del mio karma, nato dal mio karma,  
legato al mio karma,*

Yaṃ kammaṃ karissāmi

*Il risultato del mio karma sarà la mia dimora*

Kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā, tassa dāyādo/a Bhavissāmi

*Qualunque karma metterò in pratica, ne sarò l'erede, nel bene e nel male.*

Evaṃ amhehi abhiṇhaṃ paccavekkhitabbaṃ

*Questo dovrebbe essere ricordato frequentemente.*

## Omaggio conclusivo

[Arahaṃ] Sammāsambuddho Bhagavā  
Buddhaṃ Bhagavantaṃ abhivādemī

*Il Signore Benedetto e perfettamente Illuminato  
lo rendo omaggio al Buddha, il Benedetto  
(inchino)*

[Svākhāto] Bhagavato Dhammo  
Dhammaṃ namassāmi

*L'insegnamento così chiaramente spiegato da Lui  
lo mi inchino al Dhamma  
(inchino)*

[Supaṭipanno] Bhagavato savakasaṅgho  
Saṅghaṃ namāmi

*I discepoli del Benedetto che hanno praticato così bene  
lo mi inchino al Saṅgha.  
(inchino)*