

# PŪJĀ - SUTTA



A . B . S . S

FIRENZE

## SAMADHI VIHARAYA

ONLUS

Via Carlo del Prete, 10 – 50127 Firenze

Tel. 055 43 77 833 – 339 80 17 290

Foto copertina: Statua del Buddha situato al tempio “ Samadhi Viharaya “ Firenze

**“Come due fastelli di canne che stiano l'uno all'altro appoggiati, proprio così la coscienza dipende da nome e forma e nome e forma dipendono dalla coscienza. ... . Se di quei due fastelli di canne se ne tirasse via uno, se ne cadesse uno, anche l'altro verrebbe via, anche l'altro cadrebbe. Allo stesso modo dissolvendosi nome e forma si dissolve la coscienza, e dissolvendosi la coscienza si dissolvono nome e forma.”**

Discorso del venerabile Sāriputta al venerabile Mahākoṭṭhita

## **Ringraziamenti**

*Si ringrazia tutte le persone che hanno contribuito alla realizzazione di questo libretto in particolar modo al:*

**Ven. Dodandeniye Nandasiri** responsabile del tempio “Samadhi Viharaya” di Firenze

**Ven. Mahapañña Thera** abate del Tempio Musang Am situato a Lerici (SP), per la traduzione dei testi

**Laura Giannini** per l'aiuto alla traduzione

**Filippo Di Giorgi** per la parte grafica

# INDICE

NAMASKĀRA .....	4
TISARAṆA (Rifugio nei Tre Gioielli).....	4
PAÑCASĪLA (Cinque precetti) .....	5
AṬṬHAṄGASĪLA ( <i>Otto precetti</i> ) .....	6
TIRATANA VANDANĀ .....	8
VANDANĀ Omaggio .....	10
1. Omaggio ai Santuari .....	10
2. Luoghi sacri in Sri Lanka .....	10
3. Omaggio all'albero della Bodhi .....	11
4. Sette pratiche del Buddha dopo l'illuminazione .....	11
(Offerte)	
1. Padīpa pūjā Offerta delle candele .....	12
2. Sugandha pūjā Offerta dell'incenso.....	12
3. Puppha pūjā Offerta dei fiori .....	12
4. Pānīya pūjā Offerta dell'acqua .....	13
5. Gilana paccaya pūjā Offerta di bevande salutari .....	13
6. Āhāra pūjā Offerta del cibo, solo nella mattinata .....	13
KHAMA YACANA Ravvedimento .....	14
KARAṆĪYAMETTA SUTTA .....	16
AṬṬHAVĪSATI PARITTA Omaggio ai ventotto Buddha...20	
ANUMODANĀ (Dare i meriti ai deva) .....	22
DHAMMACAKKAPPAVATTANA SUTTA.....	24
La messa in moto della ruota della dottrina .....	28
METTA-BHĀVANĀ .....	31
Meditazione di benevolenza .....	35
MAṄGALA SUTTA .....	38
Discorso sulla felicità .....	41
RATANA SUTTA .....	43
Discorso dei Gioielli.....	47
JINAPAÑJARA .....	50
Fortezza spirituale dei Vittoriosi .....	55
DHAJAGGA PARITTA .....	59
Protezione del vessillo .....	63
GUIDA ALLA PRONUNCIA PĀLI .....	66

NAMASKĀRA

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa! (x3)  
*Omaggio al Beato, al Santo, Perfettamente Risvegliato!*

**TISARAṆA** *Rifugio nei Tre Gioielli*

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.  
Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.  
Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyaṃpi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.  
Dutiyaṃpi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.  
Dutiyaṃpi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatiyaṃpi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.  
Tatiyaṃpi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.  
Tatiyaṃpi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.  
(il monaco dice: Saraṇa gamaṇaṃ sampuṇṇaṃ)

(risposta:) Āma Bhante. *Sì, Venerabile.*

*Prendo rifugio nel Buddha.  
Prendo rifugio nel Dharma.  
Prendo rifugio nel Sangha.*

*Per la seconda volta prendo rifugio nel Buddha.  
Per la seconda volta prendo rifugio nel Dharma.  
Per la seconda volta prendo rifugio nel Sangha.*

*Per la terza volta prendo rifugio nel Buddha.  
Per la terza volta prendo rifugio nel Dharma.  
Per la terza volta prendo rifugio nel Sangha.*

## PAÑCASĪLA *Cinque precetti*

1. Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
2. Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
3. Kāmesu micchācārā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
4. Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
5. Sura-meraya-majja-pamādatṭhānā veramaṇī  
sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

(il monaco dice: Tisaraṇa saddhiṃ pañcasīla Dhammaṃ sadhukan  
surakkhitaṃ katvā appamādena sampa dethabban)

(risposta:) Āma Bhante.

Sādhu, sādhu, sādhu!  
*Bene, bene, bene!*

1. *Mi impegno nella pratica di non uccidere esseri senzienti.*
2. *Mi impegno nella pratica di astenermi dal prendere ciò che non è stato dato liberamente.*
3. *Mi impegno nella pratica di non avere rapporti sessuali irresponsabili.*
4. *Mi impegno nella pratica di non usare linguaggio scorretto.*
5. *Mi impegno nella pratica di non assumere sostanze intossicanti che alterano la mente.*

## AṬṬHAṄGA SĪLA *Otto precetti*

1. Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
2. Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
3. Abrahmacariyā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
4. Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
5. Sura-meraya-majja-pamādatṭhānā veramaṇī  
sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
6. Vikālabhojanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
7. Nacca gīta vādita visūkadassana mālā gandha vilepana dhāraṇa  
maṇḍana vibhūsanatṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
8. Uccāsayana mahāsayanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

(il monaco dice: Tisarāṇa saddhiṃ uposatha aṭṭhaṅga silaṃ Dhammaṃ  
sadhukan surakkhitaṃ katvā appamādena sampa dethabban)

(risposta:) Āma Bhante.

Sādhu, sādhu, sādhu!

## ATṬHANGASĪLA *Otto precetti*

1. *Mi impegno nella pratica di non uccidere esseri senzienti.*
2. *Mi impegno nella pratica di astenermi dal prendere ciò che non è stato dato liberamente.*
3. *Mi impegno nella pratica di astenermi da comportamenti sessuali.*
4. *Mi impegno nella pratica di non usare linguaggio scorretto.*
5. *Mi impegno nella pratica di non assumere sostanze intossicanti che alterano la mente.*
6. *Mi impegno nella pratica di non prendere cibo solido dopo mezzogiorno.*
7. *Mi impegno nella pratica di non ballare, cantare, ascoltare musica, assistere agli spettacoli; non usare ghirlande, profumi, unguenti, collane ed ornamenti.*
8. *Mi impegno nella pratica di non usare sedili o letti alti e lussuosi.*

**TIRATANA VANDANĀ** *Adorazione dei Tre Gioielli*

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa! (x3)

Iti'pi so Bhagavā Arahaṃ Sammāsambuddho  
vijjā-carana-sampanno  
Sugato lokavidū  
anuttaro purisa-damma-sārathi  
satthā deva manussānaṃ  
Buddho Bhagavā'ti.  
Buddhaṃ jīvita pariyantaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Svākkhato Bhagavatā Dhammo  
sandiṭṭhiko akāliko  
ehipassiko opanayiko  
paccattaṃ veditaṃ viññūhī'ti.  
Dhammaṃ jīvita pariyantaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Supaṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho  
ujupaṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho  
ñāyapaṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho  
sāmīcipaṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho.  
Yadidaṃ cattāri purisa-yugāni, aṭṭha purisa-puggalā:  
esa Bhagavato sāvaka-saṅgho  
āhunneyyo, pāhunneyyo,  
dakkhineyyo, añjalīkaraṇīyo,  
anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassā'ti.  
Saṅghaṃ jīvita pariyantaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Sādhu, sādhu, sādhu.

## TIRATANA VANDANĀ

*Adorazione dei Tre Gioielli*

*Tale è il Beato, Santo, Perfettamente Risvegliato:  
eccellente in comprensione e condotta,  
Beneandato, conoscitore dei mondi,  
abile educatore degli individui,  
maestro di deva e uomini,  
Risvegliato, Beato.  
Prendo rifugio nel Buddha fino alla fine della vita.*

*Il Dhamma, ben esposto dal Beato,  
è presente qui ed ora, senza tempo,  
direttamente sperimentabile, conduce oltre,  
vissuto di persona da ogni saggio.  
Prendo rifugio nel Dhamma fino alla fine della vita.*

*Il Sangha dei discepoli del Beato pratica bene,  
il Sangha dei discepoli del Beato pratica rettamente,  
il Sangha dei discepoli del Beato pratica attentamente,  
il Sangha dei discepoli del Beato pratica con integrità.  
Esso racchiude le quattro paia, gli otto gradi di nobili persone.  
Questo Sangha dei discepoli del Beato  
è degno di doni, degno di ospitalità,  
degnò di offerte, degno di rispetto;  
è campo supremo di meriti spirituali per il mondo.  
Prendo rifugio nel Sangha fino alla fine della vita.*

**VANDANĀ Omaggio**  
**1. Omaggio ai Santuari**

Vandāmi cetiyaṃ sabbam  
sabbathānesu patiṭṭhitam  
sāririka dhātu Mahābodhiṃ  
Buddharūpaṃ sakalam sadā

*Onoro tutti i santuari,  
ovunque essi siano situati,  
le reliquie, il Grande albero della Bodhi  
e tutte le immagini del Buddha.*

**2. Luoghi sacri in Sri Lanka**

Mahiyanganam Nāgadīpaṃ  
Kalyānam Padalanchanam Divaguvam  
Dīgavāpi Cetiyañca Mutiyanganam  
Tissa mahāvihāram ca Bodhiṃ Marisavattiyam  
Suvarnamali mahācetiyaṃ Thūpārāma  
Bayagirim Jetavanam  
Selacetiyaṃ Chataghachara gāmakam  
Ete solasatānāni aham vandāmi sabbadā

*... nomi dei luoghi Questi  
luoghi per sempre venero.*

### 3. Omaggio all'albero della Bodhi

Yassa mule nisinnova, sabbāri vijjayaṃ akā,  
patto sabbaññutaṃ satthā, vande taṃ Bodhi pādapaṃ,  
Ime ete Mahābodhi, Lokanāthena pūjitā  
Aham'pi te namassāmi, Bodhirāja namatthu te.

*Onoro l'albero della Bodhi, sotto il quale il Maestro,  
superando tutti gli ostacoli, ottenne la Comprensione del tutto.  
O grande albero dell'Illuminazione, riverito dal Signore del mondo,  
anche io ti rendo omaggio. Omaggio a te, o maestoso Bodhi!*

### 4. Sette pratiche del Buddha dopo l'illuminazione

Pathamaṃ Bodhipallankaṃ, Dutiyañca anibbisam,  
Tatiyaṃ cankamaṃ settam, Catuttham Ratanagaraṃ,  
Pañcamaṃ Ajapalañca, Mucalinyena chaṭṭhamaṃ,  
Sattamaṃ Rajāyatanam, Vandetaṃ Munisevitaṃ.

Sādhu, sādhu, sādhu!

*La prima settimana sedette in meditazione sotto l'albero della Bodhi,  
la seconda settimana contemplò l'albero della Bodhi,  
la terza settimana praticò la meditazione camminata,  
la quarta settimana memorizzò l'Abhidharma nella preziosa capanna,  
la quinta settimana stabilì il Dhamma come maestro di tutti,  
la sesta settimana fu protetto dal cobra Mucalinda,  
la settima settimana sperimentò la sublime felicità.  
Contemplo queste pratiche del Saggio.*

# OFFERTE

## 1. Padīpa pūjā *Offerta delle candele*

Ghana sārappa dittena, dīpena tama dhamṣinā,  
tiloka dīpaṃ Sambuddhaṃ, pūjayāmi tamonudaṃ.

*Con lumi splendenti che disperdono l'oscurità, rendo omaggio al Buddha,  
Luce dei tre mondi, che dissipa il buio dell'ignoranza.*

## 2. Sugandha pūjā *Offerta dell'incenso*

Sugandhikāya vadaṇaṃ, ananta-guna gandhināṃ,  
sugandhinā'haṃ gandhena, pūjayāmi Tathāgataṃ.

*Con l'incenso profumato onoro il Tathāgata, infinitamente eccellente,  
sublime nell'aspetto e nelle parole.*

## 3. Puppha pūjā *Offerta dei fiori*

Vaṇṇa gandha guṇopetaṃ, etaṃ kusuma santatiṃ,  
pūjayāmi Munindassa sirīpāda, saroruhe. Pūjemi Buddhaṃ,  
kusumena nena, puññaena metena ca hotu mokkaṃ, pupphaṃ,  
milāyāti yathā idaṃ me, kāyo tathā yāti vināsaḥ.

*Questi mazzi di fiori, colorati, fragranti e scelti, li offro ai sacri piedi -  
simili al loto - del Nobile Saggio. Ti offro, oh Buddha, questi fiori. Possa  
questo gesto aiutare la mia liberazione! Similmente a questi fiori che  
passiranno, il mio corpo andrà in decadenza.*

#### 4. Pānīya pūjā *Offerta dell'acqua*

Sugandham sītalam kappam pasanna, madhuraṃ subham  
pānīyaṃ etaṃ Bhagavā, patiganhātu muttamaṃ.

*Quest'acqua fragrante, pura, fresca, chiara, dolce e piacevole,  
possa tu, o Beato, gentilmente accettarla.*

#### 5. Gilana paccaya pūjā *Offerta di bevande salutari*

Adhivāsetu no bhante, gilāna paccayaṃ imaṃ, anukampaṃ  
upādāya, patiganhātu muttamaṃ.

*O Venerabile, per la benevolenza che hai verso di noi, possa tu accettare  
gentilmente queste bevande salutari.*

#### 6. Āhāra pūjā *Offerta del cibo, solo nella mattinata*

Adhivāsetu no bhante, bhojanaṃ parikappitaṃ, anukampaṃ  
upādāya, patiganhātu muttamaṃ.

*O Venerabile, per la benevolenza che hai verso di noi, possa tu accettare  
gentilmente questo cibo preparato con cura.*

Sādhu, sādhu, sādhu!

## KHAMA YACANA *Ravvedimento*

1 Kāyena vācā cittena  
pamādena mayā kataṃ  
accayaṃ khama me bhante  
bhūripañña Tathāgata.

2 Kāyena vācā cittena  
pamādena mayā kataṃ  
accayaṃ khama me Dhamma  
sandiṭṭhika akālika.

3 Kāyena vācā cittena  
pamādena mayā kataṃ  
accayaṃ khama me Saṅgha  
supaṭipanna anuttara.

Sādhu, sādhu, sādhu!

## Ravvedimento

- 1 Se con il corpo, la parola o la mente  
ho agito male, senza attenzione,  
accetta il mio ravvedimento,  
o Sommo Saggio Tathāgata.*
  
- 2 Se con il corpo, la parola o la mente  
ho agito male, senza attenzione,  
accetta il mio ravvedimento, o Dhamma,  
qui visibile e senza tempo.*
  
- 3 Se con il corpo, la parola o la mente  
ho agito male, senza attenzione,  
accetta il mio ravvedimento, o Sangha,  
dalla condotta pura e incomparabile.*

## KARAṆĪYAMETTA SUTTA

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa! (x3)

Karaṇīyam'attha kusalena  
yaṃ taṃ santaṃ padaṃ abhisamecca  
sakko ujū ca sūjū ca  
suvaco cassa mudu anatimāni

Santussako ca subharo ca  
appakicco ca sallahukavutti  
santindriyo ca nipako ca  
appagabbho kulesu ananugiddho

Na ca khuddhaṃ samācare kiñci  
yena viññu pare upavadeyyuṃ  
sukhino vā khemino hontu  
sabbe sattā bhavantu sukhitattā

Ye keci pāṇa bhūtatthi  
tasā vā thāvarā vā anavasesā  
dīghā vā ye mahantā vā  
majjhimā rassakāṇuka thūlā

Diṭṭhā vā yeva addiṭṭhā  
ye ca dūre vasanti avidūre  
bhūtā vā sambhavesī vā  
sabbe sattā bhavantu sukhitattā

Na paro paraṃ nikubbetha  
nāti maññetha katthaci naṃ kañci  
byārosanā paṭighasaññā  
naññamaññassa dukkhaṃ iccheyya

Mātā yathā niyaṃ puttāṃ  
āyusā eka puttāṃ anurakkhe  
evampi sabba bhūtesu  
mānasāṃ bhāvaye aparimāṇaṃ

Mettañca sabbalokasmiṃ  
mānasāṃ bhāvaye aparimāṇaṃ  
uddhaṃ adho ca tiriyañca  
asambādhaṃ averaṃ asa-pattaṃ

Tiṭṭhaṃ caraṃ nisinno vā  
sayāno vā yāvatassa vigatamiddho  
etaṃ satiṃ adhiṭṭheyya  
brahmaṃ etaṃ vihāraṃ idhamāhu

Ditthiñca anupagamma sīlavā  
dassanena sampanno  
kāmesu vineyya gedhaṃ  
na hi jātu gabbhaseyyaṃ punareti\*ti.

Etena saccavajjena sotthi me\* hotu sabbadā!  
Etena saccavajjena sabbarogo vinassatū!  
Etena saccavajjena hotu me\* jayamangalaṃ!

\* (quando si recita per gli altri, si cambia il pronome „me” con „te” che significa „te/tu”)

**KARAṆĪYAMETTA SUTTA**  
*Discorso sulla benevolenza universale*

*Così dovrebbe agire  
chi pratica il bene e conosce il sentiero  
della pace:*

*Essere solerte, retto e sincero,  
cortese nel parlare, gentile e umile,  
dalla vita frugale, non gravato da impegni,*

*Sereno, soddisfatto con poco,  
calmo e discreto,  
non altero o esigente.  
E non fare ciò che i saggi disapprovano.*

*Che tutti gli esseri vivano felici e sicuri,  
tutti, chiunque essi siano:  
deboli o forti,  
lunghi o possenti,*

*Alti, medi o minuscoli,  
visibili e non visibili,  
vicini e lontani,  
già nati o ancora non nati.  
Che tutte le creature siano felici!*

*Che nessuno inganni l'altro,  
né lo disprezzi,  
né con odio o ira  
desideri il suo male.*

*Come una madre con la sua vita  
protegge suo figlio, il suo unico figlio;  
così con cuore aperto  
si abbia cura di ogni essere,*

*Irradiando benevolenza sull'universo intero,  
in alto verso il cielo, in basso verso gli abissi,  
in ogni luogo senza limitazioni,  
liberi da odio e rancore.*

*Fermi o camminando, seduti o distesi,  
sempre quando si è svegli,  
mantenere desta questa consapevolezza:  
tale è la sublime dimora.*

*Il puro di cuore, non legato ad opinioni,  
dotato di chiara visione,  
liberato da brame sensuali,  
di certo non tornerà a nascere in questo mondo.*

*Grazie al potere di questa verità, ci sia per me sempre benessere.  
Grazie al potere di questa verità, possa io guarire dalle malattie.  
Grazie al potere di questa verità, possa io essere sempre felice.*

## ATṬHAVĪSATI PARITTA *Omaggio ai ventotto Buddha*

Tanhankaro mahāvīro, Medhankaro mahāyaso,  
Saranankaro lokahito, Dīpankaro jutindharo,  
Kondañño jana pāmokkho, Mangalo purisāsabho,  
Sumano sumano dhīro, Revato rativaddhano,  
Sobhito guṇa sampanno, Anomadassī januttamo,  
Padumo lokapajjoto, Nārado varasarathī,  
Padumuttaro sattasāro, Sumedho aggapuggalo,  
Sujāto sabbalokaggo, Piyadassī narāsabho,  
Atthadassī karuniko, Dhammadassi tamonudo,  
Siddhattho asamo loke, Tisso varada saṃvaro,  
Phusso varada sambuddho, Vipassī ca anūpamo,  
Sikhī sabbahito satthā, Vessabhū sukhadāyako,  
Kakusandho satthavāho, Konāgamano ranañjaho,  
Kassapo sirisampanno, Gotamo sakyapungavo.

Tesaṃ saccena sīlena khanti metta balena ca  
Te’pi maṃ anurakkhantu ārogyena sukhena cā’ti.

Sādhu, sādhu, sādhu!

(Aṭṭhavīsati me Buddhā pūretvā dasa pārami  
jetvā mārāri sangāmaṃ buddhattaṃ samupāgamuṃ.  
Etena saccavajjena Hotu me jayamangalaṃ!)

## Omaggio ai ventotto Buddha

*Tanhankara, grande eroe. Medhankara, glorioso.  
Saranankara, amorevole verso il mondo. Dīpankara, portatore di luce.  
Kondañña, eminente tra gli esseri umani. Mangala, individuo supremo.  
Sumana, saggio dal cuore gentile. Revata, che porta la gioia.  
Sobhita, coronato di virtù. Ānomadassi, il migliore tra gli esseri umani.  
Paduma, luce del mondo. Nārada, guida suprema.  
Padumuttara, l'Essere eccellente. Sumedha, il grande Essere.  
Sujata, vetta del mondo. Piyadassi, Signore dell'umanità.  
Atthadassi, compassionevole. Dhammadassi, che disperde le tenebre.  
Siddhattha, ineguagliabile. Tissa, equilibrato, sublime donatore.  
Phussa risvegliato, sublime donatore. Vipassin, senza pari.  
Sikhin, guida verso l'amore infinito. Vessabhū, che genera beatitudine.  
Kakusandha, guida alle genti. Konāgamana, che ha superato la  
conflittualità. Kassapa, totalmente radioso. Gotama, gloria degli Sakya.*

*Grazie alla loro giustizia e alle loro virtù,  
alla loro pazienza, benevolenza e forza,  
possano proteggermi e donarmi salute e felicità.*

*(Questi ventotto Buddha, dopo aver realizzato le dieci perfezioni, hanno  
sconfitto le orde dei Māra e ottenuto il risveglio.  
Grazie al potere di questa verità ci sia per me felicità.)*

## **Anumodanā** *Dare i meriti ai deva*

Ākāsatthā ca bhummatthā devā nāgā mahiddhikā  
puññataṃ anumoditvā ciraṃ rakkhantu sāsanaṃ.

Ākāsatthā ca bhummatthā devā nāgā mahiddhikā  
puññataṃ anumoditvā ciraṃ rakkhantu desanaṃ.

Ākāsatthā ca bhummatthā devā nāgā mahiddhikā  
puññataṃ anumoditvā ciraṃ rakkhantu maṃ paraṃ

Ettāvatā ca amhehi sambhataṃ puññasampadaṃ  
sabbe devā ‘numodantu sabba sampatti siddhiyā.

Ettāvatā ca amhehi sambhataṃ puññasampadaṃ  
sabbe bhūtā ‘numodantu sabba sampatti siddhiyā.

Ettāvatā ca amhehi sambhataṃ puññasampadaṃ  
sabbe sattā ‘numodantu sabba sampatti siddhiyā.

Idaṃ me\* ñātināṃ hotu sukhitā hontu ñātayo! (x3)

Sādhu, sādhu, sādhu!

\* (quando si recita per gli altri si cambia il pronome „me” con „vo” che significa „tuoi”)

## Dare i meriti ai deva

*Possano gli esseri che abitano lo spazio e la terra,  
i deva ed i potenti nāga gioire di questi meriti accumulati  
e proteggere a lungo l'insegnamento.*

*Possano gli esseri che abitano lo spazio e la terra,  
i deva ed i potenti nāga gioire di questi meriti accumulati e proteggere  
questo paese.*

*Possano gli esseri che abitano lo spazio e la terra,  
i deva ed i potenti nāga gioire di questi meriti accumulati  
e proteggere me e gli altri.*

*Possano tutti i deva condividerei meriti da noi accumulati  
e realizzare così la loro felicità.*

*Possano tutti gli spiriti condividerei meriti da noi accumulati  
e realizzare così la loro felicità.*

*Possano tutti gli esseri condividere i meriti da noi accumulati  
e realizzare così la loro felicità.*

*Dedico questi meriti ai miei parenti (defunti) affinché possano essere felici.*

(il monaco recita:)

Yathā vārivahā pūrā, paripūrenti sāgaram,  
evam'eva ito dinnam, petānam upakappati.  
Unname udakam vattam, yathā ninnam pavattati,  
evam'eva ito dinnam, petānam upakappati.

*Come le acque dei fiumi riempiono il mare,  
così anche questo dono beneficia gli spiriti defunti.  
Come le acque dalle montagne certamente scendono,  
così anche questo dono beneficia gli spiriti defunti.*

## Dhammacakkappavattana Sutta

1. Evam me sutam ekaṃ समयam Bhagavā Bārāṇasiyaṃ viharati Isipatane Migadāye.
2. Tatra kho Bhagavā pañcavaggiye bhikkhū āmantesi.  
“Dve me bhikkhave antā pabbajitena na sevittabbā. Katame dve?”
3. Yo cāyaṃ kāmesu kāmesu khallikānuyogo hīno gammo puthujjanīko anariyo anatthasaṃhito yo cāyaṃ attakilamathānuyogo dukkho anariyo anatthasaṃhito.  
Ete te bhikkhave ubho ante anupakamma majjhimā paṭipadā Tathāgatena abhisambuddhā cakkhukaraṇī ñāṇakaraṇī upasaṃyāya abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.
4. Katamā ca sā bhikkhave majjhimā paṭipadā Tathāgatena abhisambuddhā cakkukaraṇī ñāṇakaraṇī upasaṃyāya abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati. Ayam eva ariyo aṭṭhangiko maggo seyyathīdaṃ sammādiṭṭhi sammāsankappo sammāvācā sammākammanto sammāājīvo sammāvāyāmo sammāsati sammāsamādhī. Ayam kho sā bhikkhave majjhimā paṭipadā Tathāgatena abhisambuddhā cakkhu- ñāṇa- karaṇī upasaṃyāya abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.
5. Idaṃ kho pana bhikkhave dukkham ariyasaccaṃ.  
Jāti pi dukkhā jarā pi dukkhā vyādhi pi dukkhā maraṇam pi dukkham sokaparidevadukkhadomanassupāyāsā pi dukkhā appiyehi sampayogo dukkho piyehi vippayogo dukkho yam picchaṃ na labhati tam pi dukkham saṃkhittena pañcupādānakkhandhā pi dukkhā.

6. Idam kho pana bhikkhave dukkhasamudayam ariyasaccam  
Yāyaṃ taṇhā ponobbhavikā nandī rāgasahagatā tatra  
tatrābhinandinī seyyathīdaṃ kāmataṇhā bhavataṇhā  
vibhavataṇhā.

7. Idaṃ kho pana bhikkhave dukkhanirodham ariyasaccam  
Yo tassā yeva taṇhāya asesavirāganirodho cāgo paṭinissaggo  
mutti anālayo.

8. Idaṃ kho pana bhikkhave dukkhanirodhagāminī paṭipadā  
ariyasaccam. Ayam eva ariyo aṭṭha, giko maggo seyyathīdaṃ  
sammādiṭṭhi la-pe sammāsamādhi.

9. Idaṃ dukkham ariyasaccan ti me bhikkhave pubbe  
ananussutesu dhammesu cakkhum udapādi ñāṇam udapādi paññā  
udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

Taṃ kho panidaṃ dukkham ariyasaccam pariññeyyan ti me  
bhikkhave pubbe la pariññātan ti me bhikkhave pubbe  
ananussutesu dhammesu cakkhum udapādi pe āloko udapādi.

10. Idaṃ dukkhasamudayaṃ ariyasaccan ti me bhikkhave pubbe  
ananussutesu dhammesu cakkhum udapādi ñāṇam udapādi paññā  
udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

Taṃ kho panidaṃ dukkhasamudayam ariyasaccam pahātabban ti  
me bhikkhave pubbe la-pe pahīnan ti me bhikkhave pubbe  
ananussutesu dhammesu cakkhum udapādi pe āloko udapādi.

11. Idaṃ dukkhanirodham ariyasaccan ti me bhikkhave pubbe  
ananussutesu dhammesu cakkhum udapādi ñāṇam udapādi paññā  
udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

Taṃ kho panidaṃ dukkhanirodham ariyasaccam sacchikātabban  
ti me bhikkhave pubbe la-pe sacchikatan ti me bhikkhave pubbe

ananussutesu dhammesu cakkhum udapādi pe āloko udapādi.

12. Idam dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasaccan ti me bhikkhave pubbe ananussutesu dhammesu cakkhum udapādi ñāṇam udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

Tam kho panidaṃ dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasaccam bhāvetabban ti me bhikkhave pa bhāvitān ti me bhikkhave pubbe ananussutesu dhammesu cakkhum udapādi ñāṇam udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

13. Yāva kīvañca me bhikkhave imesu catusu ariyasaccesu evaṃ tiparivattam dvādasākāraṃ yathābhūtam ñāṇadassanaṃ na suvisuddham ahosi, neva tāvāham bhikkhave sadevake loke samārake sabrahmake sassamaṇa-brāhmaṇiṇiṃ pajāya sadevamanussāya anuttaram sammāsambodhim abhisambuddho ti paccaññāsim.

14. Yato ca kho me bhikkhave imesu catusu ariyasaccesu evaṃ tiparivattam dvādasākāraṃ yathābhūtam ñāṇadassanaṃ suvisuddham ahosi, athāham bhikkhave sadevake loke samārake sassamaṇabrāhmaṇiṇiṃ pajāya sadevamanussāya anuttaram sammāsambodhim abhisambuddho ti paccaññāsim ñāṇaṃ pana me dassanaṃ udapādi. Akuppā me cetovimutti ayam antimā jāti natthidāni punabbhavo ti.”

15. Idam avoca Bhagavā attamanā pañcavaggiyā bhikkhū Bhagavato bhāsitaṃ abhinandaṃ imasmiṃ ca pana veyyākaraṇasmim bhaññamāne āyasmato Koṇdaññaṃ virajaṃ vītamaṃ dhammacakkhum udapādi: “Yaṃ kiñci samudayadhammaṃ sabbaṃ taṃ nirodhadhammaṃ ti.”

16. Evam pavattite ca pana Bhagavatā dhammacakke Bhumṃā devā saddam anussāvesuṃ: “Etam Bhagavatā Bārāṇasiyam Isipatane Migadāye anuttaraṃ dhammacakkam pavattitaṃ appativattiyaṃ samaṇena vā brāhmaṇena vā devena vā Mārena vā Brahmaṇā va kenaci vā lokasmin ti.”

17. Bhumṃānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā Cātummahārājikā devā saddam anussāvesuṃ: “Etam Bhagavatā Bārāṇasiyam Isipatane Migadāye anuttaraṃ dhammacakkam pavattitaṃ appativattiyaṃ samaṇena vā brāhmaṇena vā devena vā Mārena vā Brahmaṇā vā kenaci vā lokasmin ti.”

18. Cātummahārājikānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā Tāvatiṃsā devā Yāmā devā Tusitā devā Nimmānaratī devā Paranimittavasavattino devā Brahmakāyikā devā saddam anussāvesuṃ: “Etam Bhagavatā Bārāṇasiyam Isipatane Migadāye anuttaraṃ dhammacakkam pavattitaṃ appativattiyaṃ samaṇena vā brāhmaṇena vā devena vā Mārena vā Brahmaṇā vā kenaci vā lokasmin ti.”

19. Iti ha ten khaṇena tena layena tena muhuttana yāva Brahmālokā saddo abbhuggacchi ayaṅ ca dassahassī lokadhātu saṃkampi sampakampi sampavedhi, appamaṇo ca uḷāro obhāso loke pātur ahoṣi atikkamma devānaṃ devānubhāvan ti.

20 Atha kho Bhagavā udānam udānesi:

“Aññāsi vata bho Koṇḍañño aññāsi vata bho Koṇḍañño ti.”  
Iti hidam āyasmato Koṇḍaññassa Aññāta-Koṇḍañño tveva nāmam ahoṣī ti.

## La messa in moto della ruota della dottrina

Dhammacakkapavattanasutta

*Così ho udito: una volta il Sublime dimorava presso Varanasi, a Isi-patana, nel Parco delle Gazzelle.*

*Allora il Sublime si rivolse al gruppo di cinque monaci: “Questi due estremi, o monaci, deve evitare l’asceta; Quali sono questi due estremi? Quello connesso ai piaceri dei sensi, basso, plebeo, da gente comune, volgare, dannoso; e quello dell’automortificazione, doloroso, volgare, dannoso. Entrambi questi estremi evitando, o monaci, la via di mezzo realizzata dal Tathāgata compiutamente Svegliato, apportatrice di chiara visione e di conoscenza, conduce alla calma, alla conoscenza trascendente, al risveglio, al nibbāna.*

*E qual è, o monaci, questa via di mezzo realizzata dal Tathāgata ... che conduce alla calma, alla conoscenza trascendente, al risveglio, al nibbāna? È questo nobile ottuplice sentiero, e cioè: retta visione, retta risoluzione, retta parola, retta azione, retti mezzi di vita, retto sforzo, retta consapevolezza, retta concentrazione. Questa, o monaci, è la via di mezzo realizzata dal Tathāgata... che conduce alla calma ... al nibbāna.*

*Questa, o monaci, è la nobile verità del dolore: la nascita è dolore, l’invecchiamento è dolore, la malattia è dolore, la morte è dolore; l’unione con quel che non si ama è dolore, la separazione da quel che si ama è dolore, il non ottenere quel che si desidera è dolore. In breve, i cinque complessi dell’attaccamento sono dolore.*

*E questa, o monaci, è la nobile verità dell’origine del dolore: è quella sete che porta alla rinascita, quella sete congiunta al diletto e alla brama, che qua e là trova compiacimento, e cioè: sete di piacere, sete di esistenza, sete di non-esistenza.*

*E questa, o monaci, è la nobile verità della cessazione del dolore: è il totale annientamento della sete, la rinuncia, l’abbandono, la liberazione, il distacco.*

*E questa, o monaci, è la nobile verità della via che conduce alla cessazione del dolore: è questo Nobile ottuplice sentiero, e cioè: retta visione, retta risoluzione, retta parola, retta azione, retti mezzi di vita, retto sforzo, retta consapevolezza, retta concentrazione.*

*Questa è la nobile verità del dolore, pensai; e in me, o monaci, in relazione a cose mai udite prima sorse l'occhio, sorse la comprensione, sorse il sapere, sorse la conoscenza, sorse la visione.*

*Questa nobile verità del dolore – pensai – dev'essere da me riconosciuta....è stata riconosciuta, e in me, o monaci... sorse l'occhio, sorse la comprensione... sorse la visione.*

*Questa è la nobile verità dell'origine del dolore, pensai: e in me, o monaci.. sorse l'occhio... sorse la visione. Questa nobile verità dell'origine del dolore – pensai – esige da me l'abbandono ...*

*l'abbandono è stato messo in atto, e in me, o monaci... sorse l'occhio ... sorse la visione.*

*Questa è la nobile verità della cessazione del dolore, pensai; e in me, o monaci.. sorse l'occhio ... sorse la visione. Questa nobile verità della cessazione del dolore – pensai – dev'essere da me realizzata, e in me, o monaci... sorse l'occhio ... sorse la visione.*

*Questa è nobile verità della via che conduce alla cessazione del dolore, pensai; e in me, o monaci... sorse l'occhio ... sorse la visione. Questa nobile verità della via che conduce alla cessazione del dolore – pensai – dev'essere da me coltivata ... è stata coltivata, e in me, o monaci... sorse l'occhio ... sorse la visione.*

*Finché io non ebbi , o monaci, la chiara visione secondo realtà di queste quattro nobili verità che il triplice svolgimento formano una duodecupla successione, fino ad allora, o monaci, io non realizzai il supremo perfetto risveglio, non fui perfettamente desto in questo mondo con i suoi deva, con Māra e con Bramā, con le sue generazioni di asceti e brāhmana, di uomini e deva.*

*Ma non appena, o monaci, io ebbi la chiara visione secondo realtà di queste quattro nobili verità... allora, o monaci, io realizzai il supremo perfetto risveglio...Sorse allora in me la visione, sorse la conoscenza: Salda è la mia emancipazione mentale, questa è l'ultima rinascita, non ci sarà un'altra esistenza”.*

*Questo disse il Sublime; lieti esultarono i cinque monaci alle sue parole. Inoltre, nel corso di questo enunciato sorse nel venerabile Kondañña il limpido, immacolato occhio della Dottrina:*

*“Tutto quel che nasce è destinato a perire”.*

*Messa così in moto dal Sublime la Ruota della Dottrina, gli spiriti della terra emisero un grido:*

*“Presso Varanasi, a Isipatana, nel Parco delle Gazzelle, il Sublime ha messo in moto l’eccelsa Ruota della Dottrina che nessun asceta o brāhmana, nessun deva, né Māra né Brahmā né alcun altro al mondo potrà far girare al contrario!”.*

*Udito il grido degli spiriti della terra i Quattro Grandi Re divini emisero un grido: “Presso Varanasi...il Sublime ha messo in moto l’eccelsa Ruota della Dottrina...”.*

*Udito il grido dei Quattro Grandi Re divini i Trentatre deva, i deva Yāma, i deva Tusita, i deva Nimmānaratī, i deva Paranimmitavasavattī e i deva del coro di Brahmā emisero un grido:*

*“Presso Varanasi...il Sublime ha messo in moto l’eccelsa Ruota della Dottrina che nessun asceta o brāhmana... né alcun altro al mondo potrà far girare al contrario”.*

*E in quel momento, in quell’istante, in quell’attimo in cui si levò quel grido dal mondo di Brahmā il sistema dei diecimila mondi tremò, fremette, si scosse, e apparve nel mondo un immenso, eccelso splendore che superava la divina maestà dei deva.*

*Allora il Sublime esclamò: “Kondañña invero ha compreso! Kondañña invero ha compreso!”.*

*E così al venerabile Kondañña rimase questo nome: Aññāta-Kondañña.<sup>1</sup>*

<sup>1</sup> Aññāta è participio passato di ājānāti che vuol dire comprendere, conoscere.

## METTA-BHĀVANĀ

Ahaṃ avero homi.  
Abyāpajjho homi.  
Anīgho homi.  
Sukhī-attānaṃ pariharāmi.

Mama mātāpitu  
ācariyā ca ñātimitthā ca  
sābrahma-cārino ca  
averā hontu  
abyāpajjhā hontu  
anīghā hontu  
sukhī-attānaṃ pariharāntu.

Imasmiṃ ārāme sabbe yogino  
averā hontu  
abyāpajjhā hontu  
anīghā hontu  
sukhī-attānaṃ pariharāntu.

Imasmiṃ ārāme sabbe bhikkhū  
sāmaṇerā ca  
upāsaka-upāsikāyo ca  
averā hontu  
abyāpajjhā hontu  
anīghā hontu  
sukhī-attānaṃ pariharāntu.

Amhākaṃ catupaccaya-dāyakā  
averā hontu  
abyāpajjhā hontu  
anīghā hontu  
sukhī-attānaṃ pariharāntu.

Amhākaṃ ārakkha devatā  
imasmim vihare  
imasmim āvāse  
imasmim ārāme  
ārakkha devatā  
averā hontu  
abyāpajjhā hontu  
anīghā hontu  
sukhī-attānaṃ pariharāntu.

Sabbe sattā  
sabbe paṇā  
sabbe bhūtā  
sabbe puggalā  
sabbe attabhāva-pariyāpannā  
sabba itthiyo  
sabbe purisā  
sabbe ariyā  
sabbe anariyā  
sabbe devā  
sabbe manussā  
sabbe anariyā  
sabbe vinipātikā  
averā hontu

abyāpajjhā hontu  
anīghā hontu  
sukhī-attānaṃ pariharāntu.

Dukkhā muccantu.  
Yathā-laddha-sampattito māvigacchantu.  
Kammassakā.  
Puratthimāya disāya  
pacchimāya disāya  
uttāra disāya  
dakkhināya disāya  
puratthimāya anudisāya  
pacchimāya anudisāya  
uttara anudisāya  
dakkhināya anudisāya  
hetthimāya disāya  
uparimāya disāya

sabbe sattā  
sabbe pāṇā  
sabbe bhūtā  
sabbe puggalā  
sabbe attabhāva-pariyāpannā  
sabba itthiyo  
sabbe purisā  
sabbe ariyā  
sabbe anariyā  
sabbe devā  
sabbe manussā  
sabbe vinipātikā

averā hontu  
abyāpajjhā hontu  
anīghā hontu  
sukhī-attānaṃ pariharāntu.

Dukkhā muccantu. Yathā-laddha-sampattito māvigacchantu.  
Kammassakā. Uddhaṃ yāva bhavaggā ca  
adho yāva avīccito samantā cakkavāḷesu  
ye sattā pathavīcarā abyāpajjhā niverā ca  
nidukkhā ca nupaddavā.

Uddhaṃ yāva bhavaggā ca adho yāva avīccito  
samantā cakkavāḷesu ye sattā udahecarā  
abyāpajjhā niverā ca  
nidukkhā ca nupaddavā.

Uddhaṃ yāva bhavaggā ca  
adho yāva avīccito  
samantā cakkavāḷesu  
ye sattā ākāsecarā  
abyāpajjhā niverā ca  
nidukkhā ca nupaddavā.

## METTA-BHĀVANĀ *Meditazione di benevolenza*

*Possa io essere libero da ostilità,  
libero dalla sofferenza mentale,  
libero dalla sofferenza fisica,  
capace di aver cura di me stesso serenamente.*

*Che mio padre e mia madre  
gli insegnanti, parenti e amici  
e i compagni nella ricerca spirituale  
possano essere liberi da ostilità  
liberi dalla sofferenza mentale  
liberi dalla sofferenza fisica  
capaci di aver cura di se stessi serenamente.*

*In questo boschetto possano tutti gli yoghi  
essere liberi da ostilità  
liberi dalla sofferenza mentale  
liberi dalla sofferenza fisica  
capaci di aver cura di se stessi serenamente.  
In questo boschetto possano tutti i monaci, novizi,  
fratelli laici e sorelle laiche  
essere liberi da ostilità  
liberi dalla sofferenza mentale  
liberi dalla sofferenza fisica  
capaci di aver cura di se stessi serenamente.*

*I nostri benefattori possano  
essere liberi da ostilità  
liberi dalla sofferenza mentale  
liberi dalla sofferenza fisica  
capaci di aver cura di se stessi serenamente.*

*Che i nostri deva protettori  
in questo tempio  
in questa dimora  
in questo luogo*

*questi deva protettori possano  
essere liberi da ostilità  
liberi dalla sofferenza mentale  
liberi dalla sofferenza fisica  
capaci di aver cura di se stessi serenamente.*

*Possano tutti gli esseri  
tutte le cose viventi  
tutti gli spiriti  
tutti gli individui  
tutte le personalità  
tutte le femmine  
tutti i maschi  
tutti coloro che sono nobili  
tutti coloro che non sono nobili  
tutti i deva  
tutti gli esseri umani  
tutti coloro che si trovano in condizioni infelici  
possano essere liberi da ostilità  
liberi dalla sofferenza mentale  
liberi dalla sofferenza fisica  
capaci di aver cura di se stessi serenamente.*

*Possano liberarsi dalla sofferenza  
possano avere sicurezza e prosperità  
ed accettare (con equanimità) il loro karma.*

*Nella direzione dell'est  
nella direzione ovest  
nella direzione del nord  
nella direzione sud  
nella direzione del sud-est  
nella direzione del nord-ovest  
nella direzione del nord-est  
nella direzione del sud-ovest  
nella direzione del nadir  
nella direzione dello zenit*

*possano tutti gli esseri*

*tutte le cose viventi  
tutti gli spiriti  
tutti gli individui  
tutte le personalità  
tutte le femmine  
tutti i maschi  
tutti coloro che sono nobili  
tutti coloro che non sono nobili  
tutti i deva  
tutti gli esseri umani  
tutti coloro che si trovano in condizioni infelici  
possano essere liberi da ostilità  
liberi dalla sofferenza mentale  
liberi dalla sofferenza fisica  
capaci di aver cura di se stessi serenamente.*

*Possano liberarsi dalla sofferenza possano avere sicurezza e prosperità  
ed accettare (con equanimità) il loro karma. Dai più alti livelli d'esistenza  
fino a quelli inferiori, in tutto l'universo  
possano gli esseri che vivono sulla terra essere liberi dalla sofferenza  
mentale e dall'odio,  
dal dolore e dai pericoli.*

*Dai più alti livelli d'esistenza fino a quelli inferiori,  
in tutto l'universo possano gli esseri che vivono nelle acque  
essere liberi dalla sofferenza mentale e dall'odio,  
dal dolore e dai pericoli.*

*Dai più alti livelli d'esistenza  
fino a quelli inferiori,  
in tutto l'universo  
possano gli esseri che vivono in aria  
essere liberi dalla sofferenza mentale e dall'odio,  
dal dolore e dai pericoli.*

## MAṄGALA SUTTA

Evamaṃ me sutamaṃ.  
Ekamaṃ samayaṃ Bhagavā  
Sāvattthiyaṃ viharati Jetavane  
Anāthapiṇḍikassa ārāme.  
Atha kho aññatarā devatā  
abhikkantāya rattiyaṃ abhikkantavaṇṇā  
kevalakappaṃ Jetavanaṃ obhāsetvā  
yena Bhagavā ten'upasaṅkami.  
Upasaṅkamitvā Bhagavantaṃ  
abhivādetvā ekamantaṃ aṭṭhāsi.  
Ekamantaṃ ṭhitā kho sā devatā  
Bhagavantaṃ gāthāya ajjhabhāsi:

Bahū deva manussā ca  
mangalāni acintayumaṃ  
ākaṅkha mānā sotthānaṃ  
brūhi maṅgalamuttamaṃ

Asevanā ca bālānaṃ  
Paṇḍitānañca sevanā  
pūjā ca pūjanīyānaṃ  
etaṃ maṅgalamuttamaṃ

Patirūpa desavāso ca  
pubbe ca katapuññatā  
atta sammāpaṇidhi ca  
etaṃ maṅgalamuttamaṃ

Bahū saccañca sippañca  
vinayo ca susikkhito  
subhāsītā ca yā vācā  
etaṃ maṅgalamuttamaṃ

Mātā pitū upatṭhānaṃ  
putta dārassa saṅgaho  
anākulā ca kammantā  
etaṃ maṅgalamuttamaṃ

Dānañ ca dhammacariyā ca  
ñātakānañca saṅgaho  
anavajjāni kammāni  
etaṃ maṅgalamuttamaṃ

Ārati virati pāpā  
majjapānā ca saññamo  
appamādo ca dhammesu  
etaṃ maṅgalamuttamaṃ

Gāravo ca nivāto ca  
santutṭhi ca kataññutā  
kālena dhamma savaṇaṃ  
etaṃ maṅgalamuttamaṃ

Khanti ca sovacassata  
Samaṇānañca dassanaṃ  
kālena dhamma sākacchā  
etaṃ maṅgalamuttamaṃ

Tapo ca brahmacariyañca  
ariyasaccāna dassanaṃ  
nibbāna sacchikiriyā ca  
etaṃ maṅgalamuttamaṃ

Phuṭṭhassa loka dhammehi  
cittaṃ yassa na kampati  
asokaṃ virajaṃ khemaṃ  
etaṃ maṅgalamuttamaṃ

Etādisāni katvāna  
sabbatthaṃ aparājitā  
sabbattha sotthiṃ gacchanti  
taṃ tesam maṅgalamuttamaṃ‘ti.

## **Maṅgala Sutta** *Discorso sulla felicità*

*Così ho udito. Una volta il Signore soggiornava a Sāvatti nel boschetto di Jeta nel parco di Anāthapindika.*

*A notte fonda apparve un deva,  
tanto bello e luminoso da fare risplendere l'intero bosco.  
Dopo avere reso ossequio al Buddha,  
il deva gli pose una domanda in versi:*

*"Molti deva e uomini sono ansiosi di sapere  
quali siano le azioni benedette  
che conducono ad una vita felice.  
Per favore, vorresti indicarle?"*

*(Così rispose il Buddha:)  
"Non frequentare gli stolti,  
ma vivere in compagnia dei saggi  
e onorare coloro che ne sono degni.  
Questa è la più grande felicità.*

*Vivere in un ambiente favorevole,  
avere piantato semi positivi  
ed essere stabiliti sulla retta via.  
Questa è la più grande felicità.*

*Essere colti e abili nei mestieri,  
bene allenati nei precetti,  
e sapere usare bene la parola.  
Questa è la più grande felicità.*

*Offrire sostegno alla madre e al padre,  
avere cura della propria famiglia  
e fare un lavoro che dia soddisfazione.  
Questa è la più grande felicità.*

*Essere generosi, vivere in maniera retta,  
avere cura dei parenti e degli amici,  
compiere azioni positive.*

*Questa è la più grande felicità.*

*Evitare di commettere cattive azioni,  
evitare di cedere all'alcol o alle droghe  
ed essere diligenti nell'agire per il bene.*

*Questa è la più grande felicità.*

*Essere umili e gentili,  
contentarsi di una vita semplice, mostrare gratitudine,  
ascoltare il Dhamma a tempo debito.*

*Questa è la più grande felicità.*

*Perseverare ed essere aperti ai cambiamenti,  
avere contatti con i monaci e le monache,  
conversare sul Dhamma a tempo debito.*

*Questa è la più grande felicità.*

*Vivere in maniera attenta e pura,  
comprendere le nobili verità  
e realizzare il nibbāna.*

*Questa è la più grande felicità.*

*Vivere nel mondo,  
con cuore non turbato dal mondo,  
liberi dalla tristezza, in pace.*

*Questa è la più grande felicità.*

*Coloro che realizzano tutto ciò  
restano invitti in ogni situazione.  
e saranno sempre sereni ovunque vadano.*

*Questa è la più grande felicità."*

## RATANA SUTTA

Yānīdha bhūtāni samāgatāni  
bhummāni vā yāni vā antalikkhe  
sabb'eva bhūtā sumanā bhavantu  
atho'pi sakkacca suṇantu bhāsitaṃ

Tasmā hi bhūta nisāmetha sabbe  
mettaṃ karotha mānusiya pajāya  
divā ca ratto ca haranti ye baliṃ  
tasmā hi ne rakkhatha appamattā

Yaṃ kiñci vittaṃ idha vā huraṃ vā  
saggesu vā yaṃ Ratanam paṇītaṃ  
na no samaṃ atthi Tathāgatena  
idampi Buddhē Ratanam paṇītaṃ  
etena saccena suvatthi hotu

Khayaṃ viragaṃ amataṃ paṇītaṃ  
Yad ajjhagā Sakyamunī samāhito  
na tena Dhammena samatthi kiñci  
idampi Dhamme Ratanam paṇītaṃ  
etena saccena suvatthi hotu

Yaṃ buddhassettho parivaṇṇayī sucim  
samādhim anantarikaññaṃ āhu  
samādhina tena samo na vijjati

idampi Dhamme Ratanam paṇītaṃ  
etena saccena suvatthi hotu

Ye puggalā aṭṭha satam pasatthā  
cattāri etāni yugāni honti  
te dakkhiṇeyyā Sugatassa sāvakā  
etesu dinnāni mahapphalāni  
idampi Sanghe Ratanam paṇītaṃ  
etena saccena suvatthi hotu

Ye suppayuttā manasā dalhena  
nikkāmino Gotama sāsanaṃhi  
te pattipattā amataṃ vigayha  
laddhā mudhā nibbutiṃ bhuñjamānā  
idampi Sanghe Ratanam paṇītaṃ  
etena saccena suvatthi hotu

Yath'indakhīlo paṭhaviṃ sito siyā  
catubbhi vātebhi asampakampiyo  
tathūpamaṃ sappurisaṃ vadāmi  
yo ariyasaccāni avecca passati  
idampi Sanghe Ratanam paṇītaṃ  
etena saccena suvatthi hotu

Ye ariyasaccāni vibhāvayanti  
gambhīrapaññena sudesitāni  
kiñcāpi te honti bhusappamattā

na te bhavaṃ aṭṭhamaṃ ādiyanti  
idampi Saṅghe Ratanam paṇītaṃ  
etena saccena suvatthi hotu

Sahā vassa dassana sampadāya  
tayassu dhammā jahitā bhavanti  
sakkāyadiṭṭhi vicikicchitaṅca  
sīlabbatam vāpi yadatthi kiñci  
catūh'apāyehi ca vipparamutto  
cha cābhiṭhānāni abhabbo kātuṃ  
idampi Saṅghe Ratanam paṇītaṃ  
etena saccena suvatthi hotu

Kiñcāpi so kammaṃ karoti pāpakaṃ  
kāyena vācā uda cetesā vā  
abhabbo so tassa paticchādāya  
abhabbatā diṭṭhapadassa vuttā  
idampi Saṅghe Ratanam paṇītaṃ  
etena saccena suvatthi hotu

Vanappa gumble yathā phussitagge  
gimhānamāse paṭhamasmiṃ gimhe  
tathūpamaṃ Dhammavaram adesai  
nibbānagāmiṃ paramam hitāya  
idampi Buddhē Ratanam paṇītaṃ  
etena saccena suvatthi hotu

Varo varaññu varado varāharo  
anuttaro Dhammavaraṃ adesayi  
idampi Buddhē Ratanāṃ paṇītaṃ  
etena saccena suvatthi hotu

Khīṇaṃ purāṇaṃ navaṃ natthisambhavaṃ  
virattacittā āyatike bhavaṣmiṃ  
te khīṇabījā avirulhicchanda  
nibbanti dhirā yathāyaṃ paḍīpo  
idampi Saṅghe Ratanāṃ paṇītaṃ  
etena saccena suvatthi hotu

Yānīdha bhūtāni samāgatāni  
bhummāni vā yāni va antalikkhe  
Tathāgataṃ devamanussa pūjitaṃ  
Buddhaṃ namassāma suvatthi hotu!

Yānīdha bhūtāni samāgatāni  
bhummāni vā yāni va antalikkhe  
Tathāgataṃ devamanussa pūjitaṃ  
Dhammaṃ namassāma suvatthi hotu!

Yānīdha bhūtāni samāgatāni  
bhummāni vā yāni va antalikkhe  
Tathāgataṃ devamanussa pūjitaṃ  
Saṅghaṃ namassāma suvatthi hotu!

## **Ratana Sutta** *Discorso dei Gioielli*

*Quali che siano gli esseri qui radunati,  
sia quelli che vivono sulla terra sia quelli che vagano nell'aria,  
possano essere tutti felici  
ed ascoltare attentamente queste parole!*

*Perciò, spiriti, ascoltate tutti:  
mostrate benevolenza verso quegli uomini  
che, giorno e notte, vi fanno offerte:  
vigilate su di loro diligentemente.*

*Qualunque ricchezza in questo o in un altro mondo,  
qualunque prezioso gioiello presente nei cieli,  
di certo non può essere comparato al Tathāgata:  
nel Buddha si trova questo prezioso gioiello.  
Che vi sia benessere con questa verità!*

*Cessazione del desiderio, libertà dalle passioni, immortalità eccellente:  
ciò ottenne il sereno Saggio dei Sakya.  
Nulla può essere comparato a tale Dhamma:  
nel Dhamma si trova questo prezioso gioiello.  
Che vi sia benessere con questa verità!*

*Quella Via che l'eccelso Buddha ha esaltato come pura,  
viene detta samādhi senza interruzione.  
Nulla può essere comparato a tale stato:  
nel Dhamma si trova questo prezioso gioiello.  
Che vi sia benessere con questa verità!*

*Le otto persone realizzate, che sono state lodate dai virtuosi,  
insieme formano quattro coppie.  
Questi discepoli del Beneandato sono degne di offerte,  
e ciò che viene dato loro reca grande frutto:  
nel Sangha si trova questo prezioso gioiello.  
Che vi sia benessere con questa verità!*

*Coloro che si sono applicati con una mente stabile,  
liberi dal desiderio e ben intenti nell'insegnamento di Gotama,  
costoro realizzano il sommo bene essendo immersi nell'immortalità.  
Essi godono della pace in assoluta libertà:  
nel Sangha si trova questo prezioso gioiello.  
Che vi sia benessere con questa verità!*

*Come una colonna davanti alla porta di una città,  
ben salda nella terra, non vacilla ai quattro venti,  
così, io dico, è l'uomo retto,  
colui che ha compreso profondamente le nobili verità:  
nel Sangha si trova questo prezioso gioiello.  
Che vi sia benessere con questa verità!*

*Coloro i quali sperimentano le nobili verità,  
ben insegnate da colui che ha una profonda saggezza,  
anche se non hanno grande costanza,  
non rinasceranno un'ottava volta:  
nel Sangha si trova questo prezioso gioiello.  
Che vi sia benessere con questa verità!*

*Nello stesso momento in cui egli consegue la retta visione,  
vengono abbandonate tre cose:  
la credenza in un'anima individuale, il dubbio  
e l'attaccamento ai rituali.  
Egli è anche liberato dai quattro destini infausti,  
ed è incapace di commettere le sei gravi azioni nocive:  
nel Sangha si trova questo prezioso gioiello.  
Che vi sia benessere con questa verità!*

*Anche se poi egli commette un'azione scorretta,  
corporale, verbale o mentale che sia,  
sarebbe incapace di nasconderla:  
tale incapacità è detta di colui che ha visto il nibbāna:  
nel Sangha si trova questo prezioso gioiello.  
Che vi sia benessere con questa verità!*

*Come un bosco con le fronde degli alberi coperti di fiori  
al caldo del primo mese estivo,  
proprio così Egli ha insegnato l'eccelso Dhamma,  
che conduce al nibbāna per il bene supremo di tutti:  
nel Buddha si trova questo prezioso gioiello.  
Che vi sia benessere con questa verità!*

*Ottimo è colui che conosce l'ottimo,  
che dà l'ottimo e prende l'ottimo,  
quell'essere sublime che ha insegnato l'eccelso Dhamma:  
nel Buddha si trova questo prezioso gioiello.  
Che vi sia benessere con questa verità!*

*"Il vecchio abito è distrutto, il nuovo non sorge!"  
Per coloro che non bramano una futura esistenza,  
i semi sono distrutti e il desiderio sradicato.  
I saggi si estinguono come la luce di una lampada:  
nel Sangha si trova questo prezioso gioiello.  
Che vi sia benessere con questa verità!*

*Assieme a tutti gli esseri qui radunati,  
sia quelli che vivono sulla terra sia quelli che vagano nell'aria,  
noi lodiamo il Buddha, il Tathāgata, venerato dagli uomini e dai deva.  
Possa esserci il benessere!*

*Assieme a tutti gli esseri qui radunati,  
sia quelli che vivono sulla terra sia quelli che vagano nell'aria,  
noi lodiamo il Dhamma del Tathāgata, venerato dagli uomini e dai deva.  
Possa esserci il benessere!*

*Assieme a tutti gli esseri qui radunati,  
sia quelli che vivono sulla terra sia quelli che vagano nell'aria,  
noi lodiamo il Sangha del Tathāgata, venerato dagli uomini e dai deva.  
Possa esserci il benessere!*

## JINAPAÑJARA

Jayāsana gatā vīrā  
jetvā māraṃ savāhiṇiṃ  
catusaccā mata rasam  
ye pivimsu narāsabhā

Taṇhamkarādayo Buddhā  
atṭhavīsati nāyakā  
sabbe paṭiṭṭhitā mayham\*  
matthake me\* munissarā

Sire paṭṭhitā Buddhā  
Dhammo ca mama\* locane  
Saṅgho paṭiṭṭhito mayham\*  
ure sabba guṇākaro

Hadaye Anuruddho ca  
Sāriputto ca dakkhiṇe  
Koṇḍañño piṭṭhibhāgasmim  
Moggallāno'si vamahe

Dakkhiṇe savane mayham\*  
āhum Ānanda Rāhulā  
Kassapo ca Mahānāmo  
ubhosuṃ vāma sotake

Kesante piṭṭhibhāgasmim  
suriyo viya pabhaṅkaro  
nisinno sirisampanno  
Sobhito muni puṅgavo

Kumārakassapo nāma  
mahesī citravādako  
so mayhaṃ\* vadane niccaṃ  
patiṭṭhāsi guṇākarō

Puṇṇo Aṅgulimālo ca  
Upāli Nanda Sīvalī  
therā pañca ime jātā  
lalāṭe tilakā mama\*

Sesāsīti mahātherā  
vijitā jinasāvakā  
jalantā sīla tejena  
angamangesu saṅṅhitā

Ratanam purato āsi  
dakkhiṇe Metta Suttakam  
Dhajaggam paccato āsi  
vāme Angulimālakam

Khanda Mora Parittañca  
Ātānātiya Suttakaṃ  
ākāsacchadanaṃ āsi  
sesā pākāra saññitā

Jināṇā bala saṃyutte  
Dhamma pākāra lankate  
vasato me\* catukiccena  
sadā Sambuddhapañjare

Vāta pittā disañjātā  
bāhirajjhatt'upaddavā  
asesā vilayaṃ yantu  
anantaḡuṇa tejasā

Jinapañjara majjhaṭṭhaṃ  
Viharantaṃ mahītale  
sadā pārentu maṃ\* sabbe  
te mahāpurisā sabhā

Icevam'accanta kato surakkho  
jinānubhāvena jitūpa paddavo  
Buddhānubhāvena hatārisaṅgho  
carāmi\* saddhammanubhāva pālito

Icevam'accanta kato surakkho  
jinānubhāvena jitūpa paddavo

Dhammānubhavana hatārisaṅgho  
carāmi\* saddhammanubhāva pālito

Icevam' accanta kato surakkho  
jinānubhavana jitūpa paddavo  
Sanghānubhavana hatārisaṅgho  
carāmi\* saddhammanubhāva pālito

Saddhamma pākāra parikkhito's mi\*  
Aṭṭhāriyā aṭṭhadisāsu honti  
etthantare aṭṭhanāthā bhavanti  
uddham vitānaṃ' va jinā ṭhitā me\*

Bhindanto mārasenaṃ mama\* sirasi ṭhito  
bodhim-āruyha satthā  
Moggallāno'si vāme vasati bhujataṭe  
dakkhiṇe Sāriputto  
Dhammo majjhe urasmiṃ viharati bhavato  
mokkhato morayoniṃ  
samppatto bodhisatto caraṇa yugagato  
bhānulok' ekanātho

Sabbāvamangalaṃ upaddava dunnimittaṃ  
sabbītiroga gahadosaṃ asesanindā  
sabb'anatarāya bhaya dussupinaṃ akantaṃ  
Buddhānubhāva pavarena payātu nāsaṃ

Sabbāvamangalaṃ upaddava dunnimittaṃ  
sabbītiroga gahadosaṃ asesanindā  
sabb'anatarāya bhaya dussupinaṃ akantaṃ  
Dhammānubhāva pavarena payātu nāsaṃ

Sabbāvamangalaṃ upaddava dunnimittaṃ  
sabbītiroga gahadosaṃ asesanindā  
sabb'anatarāya bhaya dussupinaṃ akantaṃ  
Sanghānubhāva pavarena payātu nāsaṃ

\* (qui e in seguito, quando si recita per gli altri si cambiano le parole da „mayhaṃ/maṃ/ mama/me/-mi”, cioè „mia/io/me” a „tuyhaṃ/tvam/tava/te/-hi”, cioè „tua/tu/te”)

## **Jinapañjara** *Fortezza spirituale dei Vittoriosi*

*Dopo aver conquistato Māra ed il suo seguito,  
assisi sui seggi della vittoria  
gli eroi, guide degli uomini,  
hanno bevuto il nettare delle quattro verità.*

*Possano Tanhamkara e tutti gli altri Buddha,  
i ventotto capi dei saggi,  
venire a dimorare  
sulla mia\* testa!*

*Possano i Buddha dimorare sulla mia testa,  
il Dhamma nei miei occhi  
e il Sangha, fonte di virtù,  
sulle mie spalle!*

*Anuruddha nel mio cuore,  
Sāriputta alla mia destra,  
Kondañña sul mio dorso  
e Moggallāna alla mia sinistra.*

*Ānanda e Rāhula  
sul mio orecchio destro,  
Kassapa e Mahānāma  
sul mio orecchio sinistro.*

*Come il sole splendente,  
così il glorioso Sobhita,  
toro tra i saggi, risiede  
sulla punta dei miei lunghi capelli.*

*Il grande saggio eloquente  
Kumārakassapa, fonte di virtù,  
dimora sempre  
sulla mia bocca.*

*Punna e Angulimāla,  
Upāli, Nanda e Sīvali  
questi cinque monaci anziani,  
stanno fra le mie sopracciglia.*

*Illuminati dalla loro moralità,  
il resto degli ottanta  
valenti discepoli del Vittorioso,  
stanno sulle altre parti del mio corpo.*

*Il Ratana Sutta è davanti a me,  
il Metta Sutta alla mia destra,  
il Dhajagga Paritta dietro di me,  
l'Angulimāla Paritta alla mia sinistra.*

*Il Khanda Paritta, il Mora Paritta  
e l'Ātānātiya Sutta  
sono come dei celestiali rifugi,  
i restanti paritta come dei bastioni.*

*Reso saldo dal potere del Vittorioso,  
rivestito dal bastione del Dhamma,  
praticando nelle quattro posizioni,  
sempre dimoro nella fortezza del Buddha Supremo.*

*I problemi interni ed esterni,  
causati dall'aria, dalla bile e da altri fattori,  
possano essere eliminati senza eccezione  
grazie al potere delle virtù infinite!*

*Possano tutti i Grandi Esseri  
proteggermi, io che vivo  
su questa terra  
al centro della fortezza del Buddha!*

*Così proteggendomi sempre in ogni situazione,  
superando tutte le difficoltà grazie al potere del Vittorioso,  
possa io, con l'aiuto del Buddha, vincere l'armata delle passioni  
e vivere guidato dal Dhamma sublime!*

*Così proteggendomi sempre in ogni situazione,  
superando tutte le difficoltà grazie al potere del Vittorioso,  
possa io, con l'aiuto del Dhamma, vincere l'armata delle passioni  
e vivere guidato dal Dhamma sublime!*

*Così proteggendomi sempre in ogni situazione,  
superando tutte le difficoltà grazie al potere del Vittorioso,  
possa io, con l'aiuto del Sangha, vincere l'armata delle passioni  
e vivere guidato dal Dhamma sublime!*

*Io sono circondato dai bastioni del Dhamma sublime.  
Gli otto nobili sono nelle otto direzioni,  
le otto divinità sono nelle direzioni intermedie.  
Sopra di me, a guisa di baldacchino, si trovano i Vittoriosi.*

*Il Buddha, che sedette sotto l'albero della Bodhi  
e che vinse l'armata di Māra, dimora sulla mia testa.  
Moggallāna è alla mia sinistra  
e Sāriputta alla mia destra.  
Il Dhamma dimora nel centro del mio cuore.  
Il Bodhisattva che era sceso dal cielo e nato pavone,  
splende come unico Maestro del mondo  
e ricopre i miei piedi.*

*Tutte le sfortune, i pericoli, i segni infausti,  
le malattie, le influenze negative dei pianeti, le false accuse,  
gli ostacoli, le paure ed i brutti sogni,  
possano, col potere del nobile Buddha, essere totalmente dissolti!*

*Tutte le sfortune, i pericoli, i segni infausti,  
le malattie, le influenze negative dei pianeti, le false accuse,  
gli ostacoli, le paure ed i brutti sogni,  
possano, col potere del nobile Dhamma, essere totalmente dissolti!*

*Tutte le sfortune, i pericoli, i segni infausti,  
le malattie, le influenze negative dei pianeti, le false accuse,  
gli ostacoli, le paure ed i brutti sogni,  
possano, col potere del nobile Sangha, essere totalmente dissolti!*

## DHAJAGGA PARITTA

Evam me sutam. Ekam samayam Bhagavā Sāvattthiyam viharati Jetavane Anāthapiṇḍikassa ārāme. Tatra kho, Bhagavā bhikkhū āmantesi: ”Bhikkhavo”ti. ”Bhadante”ti te bhikkhū Bhagavato paccasosum. Bhagavā etad-avoca:

”Bhūtapubbam, bhikkhave, devāsura saṅgāmo samūpabbhūlho ahoṣi.

Atha kho, bhikkhave, Sakko devānamindo deve Tāvatiṃse āmantesi:

‘Sace, mārisā, devānam sangāmagatānam uppajjeyya bhayaṃ vā chambhitattam vā lomahaṃso vā mameva tasmim samaye dhajaggam ullokeyyātha.

Mamaṃ hi vo dhajaggam ullokayatam yaṃ bhavissati bhayaṃ vā chambhitattam vā lomahaṃso vā, so pahīyassati.

No ce me dhajaggam ullokeyyātha atha Pajāpatissa devarājassa dhajaggam ullokeyyātha.

Pajāpatissa hi vo devarājassa dhajaggam ullokayatam yaṃ bhavissati bhayaṃ va chambhitattam vā lomahaṃso vā, so pahīyissati.

No ce Pajāpatissa devarājassa dhajaggam ullokeyyātha atha Varuṇassa devarājassa dhajaggam ullokeyyātha.

Varuṇassa hi vo devarājassa dhajaggaṃ ullokayataṃ yaṃ bhavissati bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā lomahaṃso vā, so

pahīyissati. No ce Varuṇassa devarājassa dhajaggaṃ ullokeyyātha, atha Īsanassa devarājassa dhajaggaṃ ullokeyyātha. Īsānassa hi vo devarajassa dhajaggaṃ ullokayataṃ yaṃ bhavissati bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā, lomahaṃso vā, so pahīyissati.’

Taṃ kho pana, bhikkhave, Sakkassa vā devānamindassa dhajaggaṃ ullokayataṃ,  
Pajāpatissa vā devarājassa dhajaggaṃ ullokayataṃ, Varuṇassa vā devarājassa dhajaggaṃ ullokayataṃ, Īsānassa vā devarājassa dhajaggaṃ ullokayataṃ,  
yaṃ bhavissati bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā lomahaṃso vā, so pahīyethapi no’ pi pahīyetha.

Taṃ kissa hetu?

Sakko, bhikkhave, devānamindo avītarāgo avītadoso, avītamoho, bhīrucchambhī, utrāsī, palāyīti.

Ahañca kho, bhikkhave, Evaṃ vadāmi:

Sace, tumhākaṃ, bhikkhave arañña-gatānaṃ vā rukkhamaṇa-gatānaṃ vā suññagāra-gatānaṃ vā, uppajjeyya bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā lomahaṃso vā maṃ-eva tasmim̐ samaye anussareyyātha:



Saṅghaṃ hi vo, bhikkhave, anussarataṃ yaṃ bhavissati bhayaṃ  
vā chambittaṃ vā lomahaṃso vā, so pahīyissati.

Taṃ kissa hetu? Tathāgato hi, bikkhave, Arahaṃ  
Sammāsambuddho, vītarāgo, vītadoso, vītamoho, abhīru,  
acchambhi anutrāsi apalāyi”ti.

Idaṃ-avoca Bhagavā. Idaṃ vatvā Sugato athāparaṃ etad-avoca  
Sathā:

“Araññe rukkhamūle vā,  
suññagāre vā, bhikkhave,  
anussaretha Sambuddhaṃ,  
bhayaṃ tumhāka no siyā.

No ce Buddhaṃ sareyyātha,  
Lokajetthaṃ, narāsabhaṃ,  
atha Dhammaṃ sareyyātha  
niyyānikaṃ, sudesitaṃ.

No ce Dhammaṃ sareyyātha,  
niyyānikaṃ, sudesitaṃ,  
atha Saṅghaṃ sareyyātha  
puññakkhattaṃ anuttaraṃ.

Evaṃ, Buddhaṃ, sarantānaṃ,  
Dhammaṃ Sanghañca, bhikkhave,  
bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā  
lomahaṃso na hessatī”ti.”

## **Dhajagga Paritta** *Protezione del vessillo*

*Ho sentito queste parole del Buddha una volta che il Signore viveva nelle vicinanze di Sāvathī, al monastero di Anāthapindika, nel boschetto di Jeta.*

*Così ho udito. Una volta il Signore soggiornava a Sāvathī nel boschetto di Jeta nel parco di Anāthapindika.*

*Il Buddha si rivolse ai suoi monaci dicendo: “Monaci”, ed essi risposero al Buddha: “Signore.”*

*Il Buddha parlò come segue:*

*“Monaci, tempo fa vi fu una battaglia tra i deva e gli asura.*

*Così Sakka, il re dei deva, si rivolse ai trentatre deva dicendo:*

*‘Se in voi che siete uniti nella battaglia dovessero sorgere paura, tremore o terrore, guardate semplicemente il sommo del mio vessillo;*

*in coloro che gli guarderanno la paura, il tremore e il terrore scompariranno.*

*Se non vi capita di guardare il mio vessillo,*

*guardate il sommo del vessillo del principe deva Pajāpati;*

*in coloro che gli volgeranno lo sguardo la paura, il tremore e il terrore scompariranno.*

*Se non vi capita di guardare il sommo del vessillo del principe deva Pajāpati,*

*guardate il sommo del vessillo del principe deva Varuna;*

*in coloro che gli volgeranno lo sguardo la paura, il tremore e il terrore scompariranno.*

*Se non vi capita di guardare il sommo del vessillo del principe deva Varuna,*

*guardate il sommo del vessillo del principe deva Īsāna\*;*

*in coloro che gli volgeranno lo sguardo la paura, il tremore e il terrore scompariranno.’*

*Ora, o monaci, in coloro che volgono lo sguardo al vessillo di Sakka, il re dei deva,*

*o ai vessilli dei principe deva Pajāpati, Varuna o Īsāna,*

*ogni paura, tremore e terrore scompariranno.*

*Perché è così?*

*Perché Sakka, il re dei deva, non è libero dalla brama,  
non è libero dall'avversione e non è libero dall'ignoranza.  
Egli è soggetto al terrore, soggetto al fuggire via.  
Ma io vi dico: se, o monaci, una volta entrati in una foresta  
e seduti ai piedi di un albero o in un luogo isolato,  
la paura, il tremore e il terrore dovessero sorgere in voi,  
ricordatevi allora di me contemplando:*

*'Tale è il Beato, Santo, Perfettamente Risvegliato:  
eccellente in comprensione e condotta,  
Beneandato, conoscitore dei mondi,  
abile educatore degli individui,  
maestro di deva e uomini,  
Risvegliato, Beato.'*

*Monaci, se vi ricordate di me,  
ogni paura, tremore e terrore scompariranno.  
Se non vi ricordaste di me, ricordatevi allora del Dhamma contemplando:*

*'Il Dhamma, ben esposto dal Beato,  
è presente qui ed ora, senza tempo,  
direttamente sperimentabile, conduce oltre,  
ed è vissuto di persona da ogni saggio.'*

*Monaci, se vi ricordate del Dhamma,  
ogni paura, tremore e terrore scompariranno.*

*Se non vi ricordaste del Dhamma, ricordatevi allora del Sangha  
contemplando:*

*'Il Sangha dei discepoli del Beato pratica bene,  
il Sangha dei discepoli del Beato pratica rettamente,  
il Sangha dei discepoli del Beato pratica attentamente,  
il Sangha dei discepoli del Beato pratica con integrità.  
Esso racchiude le quattro paia, gli otto gradi di nobili persone.*

*Questo Sangha dei discepoli del Beato  
è degno di doni, degno di ospitalità,  
degnò di offerte, degno di rispetto;  
è campo supremo di meriti spirituali per il mondo.'*

*Monaci, se vi ricordate del Sangha,  
ogni paura, tremore e terrore scompariranno.*

*Perché è così? Perché, o monaci, il Tathāgata è l'Arahat, Perfettamente Risvegliato, libero dalla brama, libero dall'avversione, libero dall'ignoranza; è impavido, coraggioso, animoso, intrepido.”*

*Questo disse il Beato.*

*E il Beneandato, il Maestro, detto questo aggiunge:*

*“In una foresta o ai piedi d'un albero o in un luogo isolato, o monaci, ricordatevi del Risvegliato.*

*Così il timore non vi assalirà.*

*Se non vi ricordaste del Buddha, eccelso nel mondo,*

*il Signore degli uomini,*

*ricordatevi del Dhamma, benefico e ben esposto.*

*Se non vi ricordaste del benefico e ben esposto Dhamma,*

*ricordatevi del Sangha, il campo supremo di meriti spirituali.*

*Ricordandovi così del Buddha, del Dhamma e del Sangha,*

*o monaci, non ci sarà per voi paura, tremore o terrore.”*

\* (Īsāna = un nome di Shiva)

## Guida alla pronuncia Pāli

<b>ā</b>	<b>a</b> lunga
<b>c</b>	sempre dolce come in <b>cena</b>
<b>ch</b>	come <b>c</b> aspirata
<b>ḍ</b>	<b>d</b> retroflessa, come in siciliano <b>beddu</b>
<b>e</b>	<b>e</b> lunga, tranne davanti a due consonanti
<b>g</b>	sempre sorda come <b>ghiaccio</b>
<b>h</b>	sempre aspirata, si fa sentire anche quando segue altre consonanti
<b>ī</b>	<b>i</b> lunga
<b>j</b>	come <b>g</b> dolce di <b>giallo</b>
<b>ḷ</b>	<b>l</b> retroflessa, pronunciata puntando la lingua sul palato
<b>ṃ</b>	( alla fine di una sillaba) come <b>ng</b> nell'inglese <b>sing</b>
<b>ṅ</b>	come <b>gn</b> di <b>gnomo</b>
<b>ṇ</b>	nasale retroflessa, come nella parola inglese <b>know</b>
<b>o</b>	<b>o</b> lunga, tranne davanti a due consonanti
<b>ṭ</b>	<b>t</b> retroflessa, pronunciata puntando la lingua sul palato
<b>ū</b>	<b>u</b> lunga
<b>y</b>	come <b>y</b> di <b>yoga</b>

