

## Routine Quotidiana del Mattino

### Rifugio, Precetti e versi del Dhammapada della Mattina

Ascoltare Bhante online & ripetere i rifugi:

Sedete con la schiena dritta e calmate la mente; ora ripetete dopo di me.

Prendo rifugio nel Buddha.

Prendo rifugio nel Dhamma.

Prendo rifugio nel Sangha.

Per la seconda volta, prendo rifugio nel Buddha.

Per la seconda volta, prendo rifugio nel Dhamma.

Per la seconda volta, prendo rifugio nel Sangha.

Per la terza volta, prendo rifugio nel Buddha.

Per la terza volta, prendo rifugio nel Dhamma.

Per la terza volta, prendo rifugio nel Sangha

### Prendere quotidianamente i Precetti

Bhante: Liberare la vostra mente e prestate la massima attenzione, poi ripetete dopo di me:

Bhante parla e il gruppo ripete:

1. Mi impegno a seguire il precetto di non uccidere o fare del male di proposito a qualsiasi essere vivente.
2. Mi impegno a seguire il precetto di non prendere ciò che non mi è stato donato.
3. Mi impegno a seguire il precetto di astenermi da qualsiasi condotta sessuale erronea.
4. Mi impegno a seguire il precetto di astenermi dall'utilizzare parole menzognere e dure.
5. Mi impegno a seguire il precetto di non utilizzare alcohol o droghe.
6. Mi impegno a seguire il precetto di essere gentile ed amorevole nei miei confronti e di tutti gli altri esseri.

Bhante parla:

Ora avete preso i tre rifugi e i precetti, che vi condurranno alla Felicità e alla Pace. Sadhu!  
Sadhu! Sadhu!

## Versi tratti dal Dhammapada

Bhante: Ora leggiamo alcuni versi del Dhammapada assieme.

1] La mente è artefice di tutti gli stati negativi. La mente è la sorgente di tutto ciò che pensiamo. Se si parla o si agisce con una mente corrotta, a causa di ciò seguirà sofferenza, proprio come la ruota del carro segue lo zoccolo del bue.

2] La mente è artefice di tutti gli stati positivi. La mente è la sorgente di tutto ciò che pensiamo. Se si parla o si agisce con una mente pura, a causa di ciò seguirà felicità, proprio come la nostra ombra è inseparabile e ci segue sempre.

3] «Mi ha insultato, mi ha aggredito, mi ha ingannato, mi ha derubato.» Se coltivi questi pensieri vivi immerso nell'odio.

4] «Mi ha insultato, mi ha aggredito, mi ha ingannato, mi ha derubato.» Abbandonando questi pensieri ti liberi dell'odio.

5] In questo mondo l'odio non può porre fine all'odio. Solo l'amore è capace di estinguere l'odio. Questa è la legge eterna.

11] Confondendo l'essenziale con l'inessenziale e considerando l'inessenziale come essenziale, coltivi vani desideri e non realizzerai mai la tua vera natura.

12] Riconoscendo ciò che è realmente essenziale e ciò che è inessenziale, coltivi i giusti pensieri e realizzerai la tua vera natura.

16] Chi sviluppa una mente che è lieta adesso, sarà lieto anche in futuro. Gioirà sempre. Colui che gioisce sarà capace di vedere la purezza dei propri gesti, pensieri e parole.

18] Colui che coltiva la felicità ora, lo sarà anche in futuro. Sarà sempre felice. Pensando al bene fatto in passato, egli diventa felice e riuscirà facilmente a dimorare nella beatitudine dei propri stati mentali.

19] Chi recita a memoria le scritture, ma non le mette in pratica, è come un mandriano che conta le vacche altrui. Costui non è partecipe della vita dello spirito.

20] Ma se, pur conoscendo solo una piccola parte delle scritture, agisci secondo gli insegnamenti, abbandoni le passioni, l'odio e le illusioni, saprai ciò che è bene e coltiverai una mente libera dalla sofferenza, senza alcun attaccamento, sia ora che in futuro. In questo modo sarai veramente partecipe della vita dello spirito.

“Si dice che l'amore arriva nel nostro cuore attraverso una finestra.

Ma se non ci sono pareti, non c'è alcun bisogno di finestre.”

By Rumi