







Canto del mattino

[campana piccola o campana appesa]






Il corpo 
del Dharma 
splende chiaro 
alle prime luci dell'alba.



Sediamo 
nella quiete, 
il cuore in pace, 
sulle labbra un sorriso.






È un nuovo giorno, facciamo voto di viverlo consapevoli, 
così che il sole 
della visione profonda 
possa sorgere irradiando luce in ogni direzione




Nobile comunità, con diligenza portiamo ora la mente in meditazione.

[campana grande]

(solo) Namò Shakyamunaye Buddhaya / *(tutti)* Namò Shakyamunaye Buddhaya 

(solo) Namò Shakyamunaye Buddhaya / *(tutti)* Namò Shakyamunaye Buddhaya  

(solo) Namò Shakyamunaye Buddhaya / *(tutti)* Namò Shakyamunaye Buddhaya 

(Plum Village 2015, vers. it. 2017)