

TRZY SCHRONIENIA

Namo Tassa Bhagawato Arahato Sammasambuddhassa
Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa
Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa

Buddham saranam gaććami
Dhammam saranam gaććami
Sangham saranam gaććami

Dutijampi Buddham saranam gaććami
Dutijampi Dhammam saranam gaććami
Dutijampi Sangham saranam gaććami

Tatijampi Buddham saranam gaććami
Tatijampi Dhammam saranam gaććami
Tatijampi Sangham saranam gaććami

tlumaczenie

Klaniam się z podziwem przed tym, który urzeczywistnił ludzki potencjał.
Klaniam się z podziwem przed tym, który uwolnił się od wszelkich ograniczeń.
Klaniam się z podziwem przed Nim, najdoskonalej Oświeconym.

Idę po schronienie do Buddy, idę po schronienie Dharmy, idę po schronienie Sanghi.

Po raz drugi idę po schronienie do Buddy, po raz drugi idę po schronienie do Dharmy, po raz drugi idę po schronienie do Sanghi.

Po raz trzeci idę po schronienie do Buddy, po raz trzeci idę po schronienie do Dharmy, po raz trzeci idę po schronienie do Sanghi

PIĘĆ WSKAZÓWEK (negatywnych)

Panatipata weramani sikkhapadam samadijami
Adinnadana weramani sikkhapadam samadijami
Kamesu miććacara weramani sikkhapadam samadijami
Musawada weramani sikkhapadam samadijami
Surameraja madźdźa pamadatthana weramani sikkhapadam samadijami

Sadhu, sadhu, sadhu!

tlumaczenie

Postanawiam nie odbierać życia.
Postanawiam nie brać tego, co nie zostało mi dane.
Postanawiam nie szkodzić w sferze seksualnej.
Postanawiam nie mówić nieprawdy.
Postanawiam nie przyjmować substancji zaburzających jasność umysłu.

Wspaniale, wspaniale, wspaniale!

PIĘĆ WSKAZÓWEK (pozytywnych)

Postępując życzliwie, oczyszczam swoje ciało.
Dając i dzieląc się szczerze, oczyszczam swoje ciało.
Odnajdując prostotę, spokój i zadowolenie, oczyszczam swoje ciało.
Mówiąc słowa prawdziwe, oczyszczam swoją mowę.
Żyjąc świadomie i uważnie, oczyszczam swój umysł.