

WERSY PORANNE

Ludzkie życie jest cenne -
Stwarza szansę na przebudzenie.
Lecz moje ciało jest nietrwałe,
Gotów/a czy nie, któregoś dnia umrę.

Muszę więc pamiętać, że to życie
jest jak rozprysnięcie kropli deszczu,
co wzbudza zachwyt i zaraz znika.

Karma, którą tworzę,
kształtuje bieg mojego życia.
Lecz jakkolwiek bym nie postępował/a,
trudności zawsze będą częścią życia.

Nikt nie ma nad tym pełnej kontroli
Jedynie Dharma może mnie i innych
na zawsze wyzwolić z cierpienia.

Pomny/a, jak bardzo
moje serce pragnie wolności
Postanawiam wykorzystać każdy dzień i każdą noc,
by ten cel osiągnąć.

3 SCHRONIENIA I 5 WSKAZÓWEK ETYCZNYCH (w pali i po polsku)

Trzy Schronienia

Namo tassa bhagawato arahato samma sambuddhassa
Namo tassa bhagawato arahato samma sambuddhassa
Namo tassa bhagawato arahato samma sambuddhassa

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

(tłum.)

*klaniam się z podziwem przed Najdoskonalej Obdarzonym
klaniam się przed nim, który zerwał światowe więzy i uwolnił się od wszelkich ograniczeń
klaniam się przed nim, w pełni i doskonale Oświeconym*

*idę po schronienie do Buddy / idę po schronienie do Dharmy / idę po schronienie do Sanghi
po raz drugi idę po schronienie do Buddy / idę po schronienie do Dharmy / idę po schronienie do Sanghi
po raz trzeci idę po schronienie do Buddy / idę po schronienie do Dharmy / idę po schronienie do Sanghi*

Pięć wskazówek

postanowienia zaniechania w treningu etycznym, po palijsku:

Panatipata weramani sikkhapadam samadijami
Adinnadana weramani sikkhapadam samadijami
Kamesu miczczaciara weramani sikkhapadam samadijami
Musavada weramani sikkhapadam samadijami
Surameraja madđzia pamadatthana weramani sikkhapadam samadijami

Sadhu, sadhu, sadhu!

(tłum.)

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 umysł.

postanowienia działania w treningu etycznym:

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

Cztery brahma wihary – niezmierzone stany umysłu

Oby wszystkie istoty znalazły szczęście
oraz przyczyny szczęścia
Oby się uwolniły od cierpienia
i od przyczyn cierpienia.
Oby nic ich nie dzieliło od wielkiego szczęścia,
w którym brak jest cierpienia.
Oby trwały w doskonałej równowadze,
wolne od chciwości, wrogości i iluzji.