

## 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.