

Trzyczęściowa Pudza

Uklon Powitania

Uczcijmy Buddę, w pełni Oświeconego;
To on wskazuje nam Drogę.

Uczcijmy Dharmę, której uczył Budda;
To ona prowadzi nas ku Światłu.

Uczcijmy Sanghę, skupioną wokół Buddy;
To ona inspiruje do praktyki.

Uklon do Trzech Klejnotów

Pokłońmy się przed Buddą i podążajmy za nim.
Budda, tak jak my wszyscy, urodził się człowiekiem.
Co Budda przezwyciężył, my także możemy zwyciężyć;
Co Budda osiągnął, my także możemy osiągnąć.

Pokłońmy się przed Dharmą i podążajmy za nią
Aż po sam cel – ścieżką studiowania i praktyki.
W pełni angażując swoje ciało, mowę, umysł,
Zdobywamy doświadczenie i głęboką mądrość.

Pokłońmy się przed Sanghą i podążajmy za nią,
Wspólną dającą wsparcie na Drodze rozwoju,
Gdzie każdy bierze odpowiedzialność za siebie.
Tak – zataczając kręgi – bez końca wzrasta Sangha.

Dary dla Buddy

Oddając pokłon Buddzie, składamy przed nim kwiaty:
Kwiaty, co świeżo zerwane, dziś tak słodko pachną;
Kwiaty, co do jutra zwiędną, a ich płatki opadną.
Nasze ciała przeminą tak samo jak te kwiaty.

Oddając pokłon Buddzie, zapalamy świece:
Światło w darze dla tego, który sam jest światłem.
Medytując przy blasku świec, kontemplując Bodhi,
Odkrywamy jego odbicie w głębi własnych serc.

Oddając pokłon Buddzie, zapalamy kadzidła.
Słodko jest wdychać ich zapach, ale jeszcze słodziej
Jest żyć i praktykować w duchowej wspólnocie
Czyniąc dostępnym dla świata ideał Trzech Klejnotów.

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 tym, który urzeczywistnił ludzki potencjał
klaniam się z szacunkiem przed tym, który 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

Panatipata weramani sikkhapadam samadijami
Adinnadana weramani sikkhapadam samadijami
Kamesu miczczaciara weramani sikkhapadam samadijami
Musavada weramani sikkhapadam samadijami
Surameraja madǰdia 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.

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.