

TOE VLUCHTEN EN VOORSCHRIFTEN.

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhasa

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sarnmasambuddhasa

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhasa

Buddham Saranam Gacchami

Dhammam Saranam Gacchami

Sangham Saranam Gacchami

Dutiyampi Buddham Saranam Gacchami

Dutiyampi Dhammam Saranam Gacchami

Dutiyampi Sangham Saranam Gacchami

Tatijampi Buddham Saranam Gacchami

Tatijampi Dhammam Saranam Gacchami

Tatijampi Sangham Saranam Gacchami

Panatipata Veramani Sikkhapadam Samadiyami

Adinnadana Veramani Sikkhapadam Samadiyami

Kamesu Micchachara Veramani Sikkhapadam Samadiyami

Musavada Veramani Sikkhapadam Samadiyami

Surameraya Majja Pamadatthana Veramani Sikkhapadam

Samadiyami

Sadhu Sadhu Sadhu

POSITIEVE VOORSCHRIFTEN

Met daden van liefdevolle warmte zuiver ik mijn lichaam

Met gulle edelmoedigheid zuiver ik mijn lichaam

Met rust, eenvoud en tevredenheid zuiver ik mijn lichaam

Met eerlijke communicatie zuiver ik mijn spraak

Met bewustheid en opmerkzaamheid zuiver ik mijn geest