

TOEVLUCHTEN EN VOORSCHRIFTEN

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhasa
Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhasa
Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhasa

Buddham Saranam Gacchami
Dhamman Saranam Gacchami
Sangham Saranam Gacchami

Dutiyampi Buddham Saranam Gacchami
Dutiyampi Dhamman 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.

NEGATIEVE VOORSCHRIFTEN

Ik neem mij voor af te zien van het nemen van leven

Ik neem mij voor af te zien van nemen wat niet gegeven is

Ik neem mij voor af te zien van sexueel wangedrag

Ik neem mij voor af te zien van onware spraak

Ik neem mij voor af te zien van het nemen van bewelmende middelen.