

Refuges and Precepts as used in Triratna Buddhist Community

(this version for the “love without limits” retreat dec 2020 – many thanks to Lokabandhu for collecting the many languages)



Refuges in Pali

namo tassa bhagavato arahato sammā sambuddhassa
namo tassa bhagavato arahato sammā sambuddhassa
namo tassa bhagavato arahato sammā sambuddhassa

buddham' saranam' gacchāmi
dhammam' saranam' gacchāmi
saṅgham' saranam' gacchāmi

dutiyampi buddham' saranam' gacchāmi
dutiyampi dhammam' saranam' gacchāmi
dutiyampi saṅgham' saranam' gacchāmi

tatiyampi buddham' saranam' gacchāmi
tatiyampi dhammam' saranam' gacchāmi
tatiyampi saṅgham' saranam' gacchāmi

Precepts in Pali

pañātipatā veramanī sikkhāpadam' samādiyāmi
adinnādānā veramanī sikkhāpadam' samādiyāmi
kāmesu micchācārā veramanī sikkhāpadam' samādiyāmi
musāvādā veramanī sikkhāpadam' samādiyāmi
surāmeraya majja pamaḍatṭhānā veramanī sikkhāpadam' samādiyāmi

sādhū sādhū sādhū



The Positive Precepts

English

With deeds of loving kindness, I purify my body.
With open-handed generosity, I purify my body.
With stillness, simplicity, and contentment, I purify my body.
With truthful communication, I purify my speech.
With mindfulness clear and radiant, I purify my mind.

Dansk / Danish

Med kærlighedsfulde, venlige, handlinger, renser jeg min krop
Med overskud og gavmildhed, renser jeg min krop
Med ro, enkelthed og tilfredshed, renser jeg min krop
Med ærlig kommunikation, renser jeg min tale
Med opmærksomhed, klar og strålende, renser jeg mit sind.

Deutsch / German

Mit Taten liebevoller Güte läutere ich meinen Körper.
Mit Großzügigkeit gebend läutere ich meinen Körper.
Mit Stille, Schlichtheit und Genügsamkeit läutere ich meinen Körper.
Mit ehrlicher und wahrhafter Sprache läutere ich meine Rede.
Mit hellwacher Achtsamkeit läutere ich meinen Geist.

Español / Spanish

Con acciones bondadosas purifico mi cuerpo
Con generosidad sin límite purifico mi cuerpo
Con tranquilidad, sencillez y contento purifico mi cuerpo
Con comunicación veraz purifico mi habla
Con consciencia clara y lúcida purifico mi mente

Italiano / Italian

Con azioni di amorevole gentilezza, purifico il mio corpo.
Con generosità a mani aperte, purifico il mio corpo.
Con quiete, semplicità e soddisfazione, purifico il mio corpo.
Con una comunicazione sincera, purifico la mia parola.
Con consapevolezza chiara e fulgida, purifico la mia mente.

Nederlandse / Dutch

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

Norsk / Norwegian

Med kjærlige, vennlige handlinger foredler jeg min kropp.
Med åpenhjertlig gavmildhet foredler jeg min kropp.
Med stillhet, enkelhet, og nøysomelighet foredler jeg min kropp.
Med sannferdige ord foredler jeg min tale.
Med klar og strålende oppmerksomhet foredler jeg mitt sinn.

Polski / Polish

Czyniąc dobro od serca, oczyszczam swoje ciało.
Dając szczodrze i mądrze, oczyszczam swoje ciało.
Żyjąc prosto, w spokoju, z radością, oczyszczam swoje ciało.
Mówiąc słowa prawdziwe, oczyszczam swoją mowę.
Praktykując uważność jasną i spontaniczną, oczyszczam swój umysł.

Suomen / Finnish

Ystävällisillä teoilla puhdistan ruumiini.
Ehtymättömällä anteliaisuudella puhdistan ruumiini.
Selkeydellä, tyyneydellä ja tyytyväisyydellä puhdistan ruumiini.
Totuudellisella ilmaisulla puhdistan puheeni.
Kirkkaalla ja säteilevällä tarkkaavaisuudella puhdistan mieleni.

Svenska / Swedish

Med kärleksfullt vänliga handlingar, renar jag min kropp.
Med frikostig givmildhet, renar jag min kropp.
Med stillhet, enkelhet och förnöjsamhet, renar jag min kropp.
Med ärligt samspråk, renar jag mitt tal.
Med medvetenhet, klar och strålande, renar jag mitt sinne.

Farsi / Persian

positive precepts in farsi

- با اعمال صبر باخشی و بدتم را پاک می کنم .
- با سخاوتمی و طرد و بدتم را پاک می کنم .
- با سکون و سادگی و مشاقت و بدتم را پاک می کنم .
- با رامشگری و محبتم را پاک می کنم .
- با بهرگز دشمنی به روشنی و درخشانی و زهتم را پاک می کنم .

