

# Dedication of Offerings

(Yo so) bhāgavā aṛahaṃ sammāsambuddho  
Svākkhāto yena bhāgavatā dhammo  
Supaṭipanno yassa bhāgavato sāvakasaṅgho  
Tammāyaṃ bhāgavantam sādhammaṃ saṣaṅgham  
Imehi sakkārehi yathārahaṃ āropitehi abhīpūjayāma  
Sādhū no bhante bhāgavā sūcira-parinibbutopi  
Pacchimā-jaṇātānūkaṃpa-mānasā  
Ime sakkāre duggaṭa-panṇākāra-bhūte paṭiggaṇhātu  
Amhākaṃ dīgharattaṃ hitāya sukhāya  
Arahaṃ sammāsambuddho bhāgavā  
Buddhaṃ bhāgavantam ābhivādemi  
(Bow)

(Savākkhāto) bhāgavatā dhammo  
Dhammaṃ namassāmi  
(Bow)

(Supaṭipanno) bhāgavato sāvakasaṅgho  
Saṅgham namāmi  
(Bow)

# Preliminary Homage

(Hānda mayam buddhassa bhagavato pubbabhāga-namakāraṃ karomase)  
[Namo tassa] bhāgavato aṛahato sammāsambuddhassa [3x]

# Godbijības veltījums

Tam, kas Svētīts, Kungam, kas sasniedzis pilnīgu apgaismību,  
Mācībai, kas tik labi tikusi izskaidrota,  
Un Svētītā mācekļiem, kas tik labi pielietojuši mācību,  
Tādiem kā – Budam, Dammai un Sangai –  
Mēs ar godbijību veltām savus patiesos ziedojumus.  
Tas ir mūsu labums, ka Svētītais, sasniedzis atbrīvošanos,  
Izjutis līdzjūtību pret tālākām paaudzēm.  
Lai šie vienkāršie ziedojumi tiktu pieņemti  
Par ilglaicīgu labumu un laimi, ko tas mums dāvā.  
Tas Kungs, kas ieguvis Pilnīgu Apgaismību un ir Svētīts –  
Es veltu godbijību Budam, kas Svētīts.  
(Paklanīšanās)

(Mācībai), ko tas tik pilnīgi izskaidrojis –  
es paklanos Dammai.  
(Paklanīšanās)

(Svētītā mācekļiem), kas tik labi pielieto mācību –  
es paklanos Sangai.  
(Paklanīšanās)

# Sagatavošanās

(Tagad atļaujiet atalgot Budu ar sagatavošanās godbijību)  
[Godbijība Svētītam], Cildenajam un pilnībā Apskaidrotajam [3x]



# Reflections on Universal well-being

(Now let us chant the reflections on universal well-being)

[May I abide in well-being],  
in freedom from affliction,  
in freedom from hostility,  
in freedom from ill-will,  
in freedom from anxiety,  
and may I maintain well-being in myself.

May everyone abide in well-being,  
in freedom from hostility,  
in freedom from ill-will,  
in freedom from anxiety,  
and may they maintain well-being in themselves,  
May all beings be released from all suffering and may they not be parted from the  
good fortune they have attained.

When they act upon intention all beings are the owners of their action,  
and inherit its results. Their future is born from such action, companion to such  
action, and its results will be their home. All actions with intention, be they  
skilful or harmful; of such acts, they will be the heirs.

# Labvēlības vēlējums

(Tagad dziedāsim labvēlības vēlējumu visas pasaules kopībai)

[Lai es varu dzīvot labklājībā]  
brīvs no ciešanām,  
brīvs no naida,  
brīvs no nelabvēlības,  
brīvs no raizēm  
un lai es spēju saglabāt labklājību sevī.

Lai ikviens var dzīvot labklājībā  
brīvs no naida,  
brīvs no nelabvēlības,  
brīvs no raizēm  
un lai visi spēj saglabāt labklājību sevī.

Lai visas būtnes tiktu atbrīvotas no ciešanām, un lai tās nebūtu nošķirtas no  
panākumiem, ko tās sasniegušas.

Kad viņas darbojas ar nodomu, visas būtnes ir šo darbību pārvaldītāji  
un iemanto to rezultātus. Nākotne, ko rada šīs darbības, ir šo rīcību pavadonis un  
to iznākums būs viņu patvērums. Visu ar nodomu veikto darbību, vai nu tās ir  
prasmīgas vai kaitējošas, iznākums būs tavējais.



# Mantra Chanting

1.

Buddhang, Buddhang, Buddhang Vande  
Dhammang, Dhammang, Dhammang Vande  
Sanghang, Sanghang, Sanghang Vande  
Buddhang, Dhammang, Sanghang Vande.

2.

Tayā Tā Om Munī Munī Mahā Munay Sō

3.

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

4.

te jivitaṃ java nibbanaṃ saranaṃ gacchāmi



# Requesting The Three Refuges and The Eight Precepts

After bowing three times, with hands joined in *añjali*,  
recite the following request:

*Together as a group:*

Mayaṃ\* bhante\*\* tisaṇaṇena saḥa aṭṭha sīlāni yācāma\*  
Dutiyampi mayaṃ bhante tisaṇaṇena saḥa aṭṭha sīlāni yācāma  
Tatīyampi mayaṃ bhante tisaṇaṇena saḥa aṭṭha sīlāni yācāma

\* *Ja lūdz viens pats vai grupas vārdā:*

mayaṃ jādzied kā Ahaṃ  
yācāma jādzied kā yācāmi

\*\* *Ja lūdz mūķenei:*

bhante jādzied kā ayye

# Trīs patvērumu un Astoņu uzvedības noteikumu lūgšana

Pēc trīs reižu paklanīšanās, virs krūtīm salieci kopā  
plaukstas un citējiet sekojošu tekstu:

*Visi kopā:*

Augsti godātais kungs, lūdzam sniegt mums trīs veidu patvērumus un  
Astoņus uzvedības noteikumus  
Augsti godātais kungs, otro reizi lūdzam sniegt mums trīs veidu  
patvērumus un Astoņus uzvedības noteikumus  
Augsti godātais kungs, trešo reizi lūdzam sniegt mums trīs veidu  
patvērumus un Astoņus uzvedības noteikumus



# Taking The Three Refuges

Repeat – after the leader has chanted three times:

Namo tassa bhāgavato arahato sammāsāmbuddhassa  
Namo tassa bhāgavato arahato sammāsāmbuddhassa  
Namo tassa bhāgavato arahato sammāsāmbuddhassa

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi  
Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi  
Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dutiyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi  
Dutiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi  
Dutiyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Tatīyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi  
Tatīyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi  
Tatīyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

*Leader:*

Tisaraṇa-gamaṇaṃ niṭṭhitaṃ

*Response:*

Āma bhante / ayye

# Trīs patvērumu pieņemšana

Pēc tam, kas skolotājs ir nodziedājis trīs reizes,  
atkārtojiet sekojošu tekstu:

Godbijība Svētītam, Cildenajam un pilnībā Apskaidrotajam  
Godbijība Svētītam, Cildenajam un pilnībā Apskaidrotajam  
Godbijība Svētītam, Cildenajam un pilnībā Apskaidrotajam

Es vēršos pie Budas pēc patvēruma  
Es vēršos pie Dammas pēc patvēruma  
Es vēršos pie Sangas pēc patvēruma

Otro reizi es vēršos pie Budas pēc patvēruma  
Otro reizi es vēršos pie Dammas pēc patvēruma  
Otro reizi es vēršos pie Sangas pēc patvēruma

Trešo reizi es vēršos pie Budas pēc patvēruma  
Trešo reizi es vēršos pie Dammas pēc patvēruma  
Trešo reizi es vēršos pie Sangas pēc patvēruma

*Skolotājs:*

Ar šo mēs noslēdzam savu lūgumu pēc trim patvērumiem

*Atbilde:*

Jā augsti godātais kungs / māsa



# The Eight Precepts

To undertake the precepts, repeat each precept after the leader:

1. Pāṇātipātā verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi.
2. Adinnādānā verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi.
3. Abrahmācariya verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi.
4. Musāvādā verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi.
5. Surāmeraya-majja-pamādaṭṭhānā verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi.
6. Vikālabhojanā verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi.
7. Nacca-gīta-vādita-visūkadāssana mālā-gandha-vilepana-dhāraṇa-mañḍana-vibhūsanatṭhānā verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi.
8. Uccāsayana-mahāsayanā verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi.

*Leader:*

Īmāni aṭṭha sikkhāpadāni sāmādiyāmi

*Response:*

Īmāni aṭṭha sikkhāpadāni sāmādiyāmi [3 x]

*Leader:*

Īmāni aṭṭha sikkhāpadāni

Sīlena sugaṭṭim yanti

Sīlena bhogaṣāmpadā

Sīlena nibbutim yanti

Tasmā sīlāṃ visodhaye

*Response:* Sādhu, Sādhu, Sādhu

# Astoņi uzvedības noteikumi

Lai pieņemtu noteikumus, atkārtojiet katru noteikumu pēc tam, kad skolotājs to nosaucis:

1. Es apņemos atturēties no dzīvju būtnu iznīcināšanas.
2. Es apņemos atturēties ņemt to, kas nav man dots.
3. Es apņemos atturēties no jebkādas apzinīgi veiktas seksuālas uzvedības.
4. Es apņemos atturēties no nekorektas runāšanas.
5. Es apņemos atturēties no apreibinošiem dzērieniem un vielām, kas izraisa nevērīgu rīcību.
6. Es apņemos atturēties no ēšanas neatbilstošā laikā.
7. Es apņemos atturēties no izklaides, izdaiļošanās un greznošanās.
8. Es apņemos atturēties no gulēšanas īpašā vai greznā guļvietā.

*Skolotājs:*

Es uzņemos pildīt šos Astoņus Noteikumus

*Atbilde:*

Es uzņemos pildīt šos Astoņus Noteikumus [3 x]

*Skolotājs:*

Rīcība, kura ir saskaņā ar šiem Astoņiem Noteikumiem,

ir līdzeklis, lai gūtu laimi,

ir līdzeklis gūt veiksmi,

ir līdzeklis, lai sasniegtu atbrīvošanos.

Lai tikumiskā rīcība ir šķīsta.

*Atbilde:* Sādhu, Sādhu, Sādhu



# Requesting The Three Refuges and The Five Precepts

After bowing three times, with hands joined in añjali,  
recite the following request:

*Together as a group:*

Mayaṃ\* bhanteo\*\* tisaṇaṇena saḥa pañca sīlāni yācāma\*  
Dutiyampi mayaṃ bhante tisaṇaṇena saḥa pañca sīlāni yācāma  
Tatīyampi mayaṃ bhante tisaṇaṇena saḥa pañca sīlāni yācāma

*\* Ja lūdz viens pats vai grupas vārdā:*

mayaṃ jādzied kā Ahaṃ  
yācāma jādzied kā yācāmi

*\*\* Ja lūdz mūķenei:*

bhante jādzied kā ayye

# Trīs patvērumu un Piecu uzvedības noteikumu lūgšana

Pēc trīs reižu paklanīšanās, salieciēt plaukstas kopā  
virs krūtīm un citējiet sekojošu tekstu:

*Visi kopā:*

Augsti godātais kungs, lūdzam sniegt mums trīs veidu patvērumus un  
Piecus uzvedības noteikumus  
Augsti godātais kungs, otro reizi lūdzam sniegt mums trīs veidu  
patvērumus un Piecus uzvedības noteikumus  
Augsti godātais kungs, trešo reizi lūdzam sniegt mums trīs veidu  
patvērumus un Piecus uzvedības noteikumus



# Taking The Three Refuges

Repeat – after the leader has chanted three times:

Namo tassa bhāgavato arahato sammāsāmbuddhassa  
Namo tassa bhāgavato arahato sammāsāmbuddhassa  
Namo tassa bhāgavato arahato sammāsāmbuddhassa

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi  
Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi  
Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dutiyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi  
Dutiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi  
Dutiyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Tatīyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi  
Tatīyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi  
Tatīyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

*Leader:*

Tisaraṇa-gamaṇaṃ niṭṭhitaṃ

*Response:*

Āma bhante / ayye

# Trīs patvērumu pieņemšana

Pēc tam, kas skolotājs ir nodziedājis trīs reizes,  
atkārtojiet sekojošu tekstu:

Godbijība Svētītam, Cildenajam un pilnībā Apskaidrotajam  
Godbijība Svētītam, Cildenajam un pilnībā Apskaidrotajam  
Godbijība Svētītam, Cildenajam un pilnībā Apskaidrotajam

Es vēršos pie Budas pēc patvēruma  
Es vēršos pie Dammas pēc patvēruma  
Es vēršos pie Sangas pēc patvēruma

Otro reizi es vēršos pie Budas pēc patvēruma  
Otro reizi es vēršos pie Dammas pēc patvēruma  
Otro reizi es vēršos pie Sangas pēc patvēruma

Trešo reizi es vēršos pie Budas pēc patvēruma  
Trešo reizi es vēršos pie Dammas pēc patvēruma  
Trešo reizi es vēršos pie Sangas pēc patvēruma

*Skolotājs:*

Ar šo mēs noslēdzam savu lūgumu pēc trim patvērumiem

*Atbilde:*

Jā augsti godātais kungs / māsa





# The Five Precepts

To undertake the precepts, repeat each precept after the leader:

1. Pāṇātipātā verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi.
2. Adinnādānā verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi.
3. Kāmesu micchācārā verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi.
4. Musāvādā verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi.
5. Surāmeraya-majja-pamādaṭṭhānā verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi.

*Leader:*

Imāni pañca sikkhāpadāni

Sīlena sugatiṃ yanti

Sīlena bhogasampadā

Sīlena nibbutiṃ yanti

Tasmā sīlaṃ visodhaye

*Response:*

Sādhu, Sādhu, Sādhu

(Bow three times)

# Pieci uzvedības noteikumi

Lai pieņemtu noteikumus, atkārtojiet katru noteikumu pēc tam, kad skolotājs to nosaucis:

1. Es apņemos atturēties no dzīvju būtņu iznīcināšanas.
2. Es apņemos atturēties ņemt to, kas nav man dots.
3. Es apņemos atturēties no nekrietnas seksuālas uzvedības.
4. Es apņemos atturēties no nekorektas runāšanas.
5. Es apņemos atturēties no apreibinošiem dzērieniem un vielām, kas izraisa nevērīgu rīcību.

*Skolotājs:*

Rīcība, kura ir saskaņā ar šiem Pieciem Noteikumiem,

ir līdzeklis, lai gūtu laimi,

ir līdzeklis gūt veiksmi,

ir līdzeklis, lai sasniegtu atbrīvošanos.

Lai tikumiskā rīcība ir šķīsta.

*Atbilde:*

Sādhu, Sādhu, Sādhu

(Trīs reizes paklanās)



# Food Blessing

This food is the gift of the whole universe,  
The earth, the sky and much hard work.  
May we eat in appreciation and mindfulness  
So as to be worthy to receive it.

May we transform our unskilful states of mind  
And learn to eat in moderation.  
May we take only those foods which nourish us  
And prevent illness.

We accept this food in order to realise the path  
Of love and understanding  
For the benefit of all beings.

Thich Nhat Hanh

# Svētība ēdienam

Šo ēdienu mums dāvā visums,  
Zeme, debess un smags darbs.  
Mums jāēd, to atzīstot un apzināti,  
Lai būtu šī ēdiena cienīgi.

Mums jāpārveido neprasmīgie prāta stāvokļi  
un jāmācās ēst ar mēru.  
Mums jāņem tikai tas ēdiens, kas baro mūs un pasargā no slimībām.

Mēs pieņemam šo ēdienu, lai ietu pa mīlestības un sapratnes ceļu,  
kas nes labumu visām būtnēm.

Thich Nhat Hanh

