



## Fem ämnen för regelbunden reflektion

(LEDAREN):

Handa mayam abhiṇḥa-paccavekkhaṇa-pātham bhaṇāma se:

Låt oss nu recitera stycket för regelbunden reflektion.

(ALLA):

Jarā-dhammomhi jaram anatīto.

Jag är utsatt för åldrande. Åldrande är oundvikligt.

Byādhi-dhammomhi byādhiṃ anatīto.

Jag är utsatt för sjukdom. Sjukdom är oundvikligt.

Maraṇa-dhammomhi maraṇam anatīto.

Jag är utsatt för död. Död är oundvikligt.

Sabbehi me piyehi manāpehi nānā-bhāvo vinā-bhāvo.

Jag kommer att förändras, skiljas från allt som är mig kärt och tilltalande.

Kammasakomhi kamma-dāyādo kamma-yoni kamma-bandhu kamma-  
paṭisaraṇo.

Jag är ägaren av mina handlingar, arvinge till mina handlingar, född ur mina handlingar, relateras genom mina handlingar, och lever beroende av mina handlingar.

Yaṃ kammaṃ karissāmi kalyāṇam vā pāpakam vā tassa dāyādo  
bhavissāmi.

Vad jag än gör, för gott eller ont, till det kommer jag bli arvinge.

Evam amhehi abhiṇḥam paccavekkhitabbaṃ.

Detta är något vi ofta bör reflektera över.