



The Threefold Puja – Die Drievoudige Puja

as practiced in the Triratna Buddhist Community
composed by Sangharakshita
Soos gebruik in die Triratna Boeddhiste Gemeenskap
saamgestel deur Sangharakshita

NAMO BUDDHĀYA
NAMO DHARMĀYA
NAMO SANGHĀYA
NAMO NAMA
OM AH HUM

OPENING REVERENCE

We reverence the Buddha, the Perfectly
Enlightened One, the Shower of the Way.
We reverence the Dharma, the Teaching of
the Buddha, which leads from darkness to
Light.
We reverence the Sangha, the fellowship of
the Buddha's disciples, that inspires and
guides.

REVERENCE TO THE THREE JEWELS

We reverence the Buddha, and aspire to
follow Him.
The Buddha was born, as we are born.
What the Buddha overcame, we too can
overcome;
What the Buddha attained, we too can attain.

We reverence the Dharma, and aspire to
follow it,
With body, speech and mind, until the end.
The Truth in all its aspects, the Path in all its
stages,
We aspire to study, practise, realise.

OPENINGSEERBIED

Ons vereer die Boeddha, die Volmaakte Verligte
Een, die Wysgeer van die Weg.
Ons vereer die Dharma, die Bemeestering van die
Boeddha, waardeur ons duisternis belig word.
Ons vereer die Sangha, die gemeenskap van die
Boeddha se geesverwantes, waardeur inspirasie
en leiding vloei.

EERBIED AAN DIE DRIE JUWELE

Ons betoon eerbied aan die Boeddha, en beywer
om Hom te volg.
Die Boeddha was gebore, net soos ons ook gebore
is.
Wat die Boeddha oorwin het, kan ons ook wel
oorwin.
Wat die Boeddha bereik het, is ook binne ons
bereik.

Ons betoon eerbied aan die Dharma en beywer
om dit te volg.
Met liggaam, spraak en gemoed, tot en met die
einde.
Die Waarheid in alle aspekte, die Weg in al dié se

We reverence the Sangha, and aspire to
follow it:
The fellowship of those who tread the Way.
As, one by one, we make our own
commitment,
An ever-widening circle, the Sangha grows.

OFFERINGS TO THE BUDDHA

Reverencing the Buddha, we offer flowers -
Flowers that today are fresh and sweetly
blooming,
Flowers that tomorrow are faded and fallen.
Our bodies too, like flowers, will pass away.

Reverencing the Buddha, we offer candles.
To Him, who is the Light, we offer light.
From His greater lamp a lesser lamp we light
within us:
The lamp of Bodhi shining within our hearts.

Reverencing the Buddha, we offer incense,
Incense whose fragrance pervades the air.
The fragrance of the perfect life, sweeter than
incense,
Spreads in all directions throughout the
world.

punte,
Streef ons daarna om te bestudeer, om te beoefen,
en om te verwesenlik.

Ons betoon eerbied aan die Sangha en beywer
daardeur om saam te volg:
Die gemeenskap van diegene wat saam die Weg
betree.
Persoonlik, soos een vir een, ons elk 'n eie
verbintenis maak,
Groei die Sangha, 'n uitkringende sirkel.

OFFERANDES AAN DIE BOEDDHA

Ter ere van die Boeddha, bied ons blomme aan,
Blomme, wat vandag nog vars en sagkuns blom,
Tog môre, verlep en verval sal wees.
Ons liggame, soos blomme, sal ook vergaan.

Ter ere van die Boeddha, bied ons kerse aan.
Aan Hom, wie Lig verwesenlik, bied ons lig.
Sy groter lamp belig 'n eie kleiner lampie,
binnekant:
Die Bodhi lamp, helder, skynend binne-in ons
harte.

Ter ere van die Boeddha, bied ons wierook aan.
Die geur van wierook versprei deur die lug.
Die geur van die volmaakte lewe, soeter as
wierook,
Versprei na alle kante, en deurdring die wereld.

*translated by Ezelle Theunissen and Acalaraja
for more, see thebuddhistcentre.com/translations/afrikaans*