

## Viisi harjoitusohjetta (five precepts / pañca-sila)

- Otan harjoitusohjeekseni pidättäytyä elävien olentojen tuhoamisesta (Access to Insight)
- Pidättäydyn tuottamasta vahinkoa muille eläville olennoille (Triratna)
- Sitoudun tietoisesti läsnäolevasti pidättäytymään elävien olentojen vahingoittamisesta ja harjoittamaan myötätuntoista toimintaa (Caroline Jones)
- Otan harjoitusohjeekseni pidättäytyä ottamasta sitä, mitä ei ole annettu (Access to Insight)
- Pidättäydyn ottamasta mitään, mitä ei ole vapaaehtoisesti annettu (Triratna)
- Sitoudun tietoisesti läsnäolevasti pidättäytymään ottamasta sitä, mitä ei ole annettu, ja harjoittamaan tyytyväisyyttä (Caroline Jones)
- Otan harjoitusohjeekseni pidättäytyä sukupuolisesta väärinkäytöksestä (Access to Insight)
- Pidättäydyn sukupuolisesta väärinkäyttäytymisestä (Triratna)
- Sitoudun tietoisesti läsnäolevasti pidättäytymään vahingollisesta sukupuolisesta käyttäytymisestä ja harjoittamaan vastuullisuutta kaikissa suhteissani (Caroline Jones)
- Otan harjoitusohjeekseni pidättäytyä väärästä puheesta (Access to Insight)
- Pidättäydyn valheellisesta puheesta (Triratna)
- Sitoudun tietoisesti läsnäolevasti pidättäytymään vahingollisesta puheesta ja harjoittamaan taitavaa puhetta (Caroline Jones)
- Otan harjoitusohjeekseni pidättäytyä mieltä sumentavista juomista ja huumeista, jotka johtavat piittaamattomuuteen (Access to Insight)
- Pidättäydyn sumentamasta mieltäni millään keinoin (Triratna)
- Sitoudun tietoisesti läsnäolevasti pidättäytymään mieltä sumentavista aineista ja pitämään hyvää huolta kehostani ja mielestäni (Caroline Jones)

## Viisi harjoitusohjetta (five precepts / pañca-sila)

- Otan harjoitusohjeekseni pidättäytyä elävien olentojen tuhoamisesta (Access to Insight)
- Pidättäydyn tuottamasta vahinkoa muille eläville olennoille (Triratna)
- Sitoudun tietoisesti läsnäolevasti pidättäytymään elävien olentojen vahingoittamisesta ja harjoittamaan myötätuntoista toimintaa (Caroline Jones)
- Otan harjoitusohjeekseni pidättäytyä ottamasta sitä, mitä ei ole annettu (Access to Insight)
- Pidättäydyn ottamasta mitään, mitä ei ole vapaaehtoisesti annettu (Triratna)
- Sitoudun tietoisesti läsnäolevasti pidättäytymään ottamasta sitä, mitä ei ole annettu, ja harjoittamaan tyytyväisyyttä (Caroline Jones)
- Otan harjoitusohjeekseni pidättäytyä sukupuolisesta väärinkäytöksestä (Access to Insight)
- Pidättäydyn sukupuolisesta väärinkäyttäytymisestä (Triratna)
- Sitoudun tietoisesti läsnäolevasti pidättäytymään vahingollisesta sukupuolisesta käyttäytymisestä ja harjoittamaan vastuullisuutta kaikissa suhteissani (Caroline Jones)
- Otan harjoitusohjeekseni pidättäytyä väärästä puheesta (Access to Insight)
- Pidättäydyn valheellisesta puheesta (Triratna)
- Sitoudun tietoisesti läsnäolevasti pidättäytymään vahingollisesta puheesta ja harjoittamaan taitavaa puhetta (Caroline Jones)
- Otan harjoitusohjeekseni pidättäytyä mieltä sumentavista juomista ja huumeista, jotka johtavat piittaamattomuuteen (Access to Insight)
- Pidättäydyn sumentamasta mieltäni millään keinoin (Triratna)
- Sitoudun tietoisesti läsnäolevasti pidättäytymään mieltä sumentavista aineista ja pitämään hyvää huolta kehostani ja mielestäni (Caroline Jones)

## Viisi harjoitusohjetta (five precepts / pañca-sila)

- Otan harjoitusohjeekseni pidättäytyä elävien olentojen tuhoamisesta (Access to Insight)
- Pidättäydyn tuottamasta vahinkoa muille eläville olennoille (Triratna)
- Sitoudun tietoisesti läsnäolevasti pidättäytymään elävien olentojen vahingoittamisesta ja harjoittamaan myötätuntoista toimintaa (Caroline Jones)
- Otan harjoitusohjeekseni pidättäytyä ottamasta sitä, mitä ei ole annettu (Access to Insight)
- Pidättäydyn ottamasta mitään, mitä ei ole vapaaehtoisesti annettu (Triratna)
- Sitoudun tietoisesti läsnäolevasti pidättäytymään ottamasta sitä, mitä ei ole annettu, ja harjoittamaan tyytyväisyyttä (Caroline Jones)
- Otan harjoitusohjeekseni pidättäytyä sukupuolisesta väärinkäytöksestä (Access to Insight)
- Pidättäydyn sukupuolisesta väärinkäyttäytymisestä (Triratna)
- Sitoudun tietoisesti läsnäolevasti pidättäytymään vahingollisesta sukupuolisesta käyttäytymisestä ja harjoittamaan vastuullisuutta kaikissa suhteissani (Caroline Jones)
- Otan harjoitusohjeekseni pidättäytyä väärästä puheesta (Access to Insight)
- Pidättäydyn valheellisesta puheesta (Triratna)
- Sitoudun tietoisesti läsnäolevasti pidättäytymään vahingollisesta puheesta ja harjoittamaan taitavaa puhetta (Caroline Jones)
- Otan harjoitusohjeekseni pidättäytyä mieltä sumentavista juomista ja huumeista, jotka johtavat piittaamattomuuteen (Access to Insight)
- Pidättäydyn sumentamasta mieltäni millään keinoin (Triratna)
- Sitoudun tietoisesti läsnäolevasti pidättäytymään mieltä sumentavista aineista ja pitämään hyvää huolta kehostani ja mielestäni (Caroline Jones)