

Reflection on food

Paṭisaṅkhā yoniso piṇḍapātaṃ paṭisevāmi,

Wisely reflecting, I use the almsfood,

במחשבה על האוכל שניתן לי ואני אוכל,

neva davāya na madāya na maṇḍanāya na vibhūsanāya,

*not for entertainment, nor for intoxication, nor for putting on bulk,
not for beautification,*

לא למשחק, לא לזיהום, לא להשמנה ולא למען היופי,

yāvad eva imassa kāyassa ṭhitiyā yāpanāya

vihimsuparatiyā brahmacariyānuggahāya,

*only for the continuation and nourishment of this body, for ending
its afflictions, and for supporting the holy life.*

אך פשוט כדי לשרוד, להמשכיות הגוף, לסיום הסבל ולתמיכה בחיים הקדושים.

iti purāṇañ ca vedanaṃ paṭihaṅkhāmi, navañ ca vedanaṃ

na uppādessāmi,

*Contemplating thus I will destroy the old feeling (of hunger),
and not create a new feeling (of over-eating).*

כך אשמיד רגשות ישנים של רעב ולא אצור רגשות חדשים מאכילה מרובה.

yātrā ca me bhavissati anavajjatā ca phāsuviḥāro cā ti.

*Thus there will be for me freedom from illness. I will be blameless
and live in ease.*

אשמור על עצמי, אהיה חסר אשמה ואחיה בנוחות.

Anumodanā

Means of Blessing

(Leader:)

Yathā vārivahā pūrā paripūrenti sāgaram

Just as rivers full of water fill the ocean full,

כשם שהנחלים מלאי המים ממלאים את האוקיאנוס במלואו,

evam eva ito dinnam petānam upakappati.

Even so does that here given benefit the dead (the hungry shades).

כך גם הנתינה שלכם תמלא את הרוחות הרעבות (שידוע שאינן באות על סיפוקן).

Icchitam pathitam tumham khippam eva samijjhatu,

May whatever you wish or want quickly come to be.

מי ייתן שכל שתבקש או תשאף יתגשם במהרה,

sabbe pūrentu saṅkappā cando pannaraso yathā mani jotiraso yathā.

May all your aspirations come to fulfillment, as the moon on the fifteenth (full moon) day Or as a radiant, bright gem.

שכל שאיפותיך יתממשו כמו ירח מלא או כמו הזריחה והקרינה של היהלומים,

(All:)

Sabbītiyo vivajjantu sabba-rogo vinassatu

May all distresses be averted, may every disease be destroyed.

מי ייתן וכל המתחים שלך יפוגו וכל מחלה תושמד,

mā te bhavatu antarāyo sukhī dīghāyuko bhava.

May there be no dangers for you, may you be happy and live long.

מי ייתן ולא תדע סכנות, שתהייה, מאושר ויהיו לך חיים ארוכים.

Abhivādana-sīlissa niccam vuddhāpacāyino

For one of respectful nature who constantly honors the worthy,

עבור זה שיודע לכבד, שמתמיד בכבוד של זה שראוי לכבד,

cattāro dhammā vaddhanti āyu vanno sukham balaṃ.

Four qualities increase: long life, beauty, happiness, strength.

ארבעת האיכויות תעלינה: חיים ארוכים, יופי, אושר וכוח (בריאות).