

TAKNEMMELIGHEDS PUJA

Tilbedelse

Fra den dybe varme jord
Summende med liv
Ofrer jeg tulipaner, gyldne påskeliljer og solsikker,
Magnoliaens blomsterblade og lyserøde kameliaer,
Og duftende jasminblomster.

Fra den skyfri blå himmel
Skinnende med liv
Ofrer jeg de altid foranderlige skyer
Mangefarvede solnedgange og morgengryer.
Fugle der rider på vinden;
Hejrer, glenter og ørne.

Fra de klare, kølige vande
Gennemsigtige med liv,
Ofrer jeg bjergenes spejlbilleder,
Højtidelig ro og vuggende bølger.
Fisk, der svømmer og isfulge, der drikker.

Til de, der er værdig af hyldest og respekt
Giver jeg al naturens pragt.
Venligst modtag den fra mig.

MANTRA AND OFFERINGS

TILFLUGT

Jeg tager min tilflugt hos alle Buddhaer og Bodhisattvaer
Modtagelig for deres visdom og medfølelse
Vender jeg mit liv mod deres indflydelse
Vender jeg mit hjerte mod deres kærlighed
Vender jeg mit sind mod deres vejledning

Hver en dag og hver en time
Må jeg huske at mindes dem
Og gå ud i verden
Med dem ved min side.

Hver en dag og hver en time
Må jeg genkalde at jeg ønsker at blive
Et barn af Buddha
Og må jeg handle I tråd dermed
Med de tre juveler altid I mit hjerte.

TILFLIGTER OG LEVEREGLER

BEKENDELSE

Da jeg endnu ikke er en perfekt Bodhisattva
Har jeg desværre såret mig selv og andre.
Til alle Buddhaerne og mine lærere
Bekender jeg enhver fejl
Af krop, tale og sind.

Som efterårets blade der ligger
Rundt om foden på det store egetræ
Må min uvidenhed om karma
Og om effekten af mine handlinger
For mig selv og andre
Falde ved fødderne af Buddhaen.

Må jeg lære af mine fejl
Og give plads til ny fremkomst af gode handlinger
At lade opstå ved at give slip,
på al min fejlbarlighed,
Ligesom foråret bringer nyt liv
Til blomster og planter.

Må mine lærere modtage denne appel
Og må jeg forblive vedholdende og oprigtig
I mit ønske om at ændres,
I mit ønske om at være til gavn for andre,
Og I mit ønske for at forstå sandheden.

TAKNEMMELIGHED

Men kærlighed og respekt
For de Opvågnede, fra hvem jeg lærer
Bukker jeg mig dybt I taknemmelighed
Og giver tak for velsignelse af Dharmaen
Som de har givet videre til mig

For al den indsats og beslutsomhed
Udvist af Buddhaerne og Bodshisattvaerne

Og alle lærere fra nu og tidligere
Bukker jeg I værdsættelse.
Uden deres tillid, hvor ville jeg være nu?

Ved at glædes over deres fortjenester
Og ved at hylde deres fortrin,
Glædestrålende over min heldige situation
Bøjer jeg mig i taknemmelighed.
Og fejrer sådan venlighed I verden.

Min taknemmelighed er overstrømmende
Som dybderne i de store oceaner,
Som de majestætiske bjergtinder,
Som de store vider i ørknerne,
Som den smukke, tætte, rigdom i skovene.
Må min kærlighed og respekt for lærerne
Forblive stærk og mangfoldig
Selv I svære tider.

Til tider vil min stolthed og frygt forhindre mig
I at glædes over andre,
Over deres store forståelse
Og den omsorg og hensyn
De har udvist mig.
Jeg sætter mine usikkerheder til side
Og bukker mig med stor taknemmelighed.
Må Buddhaerne og Bodhisattvaerne,
Og alle mine lærere
Modtage min helhjertede tak.

ANMODNING

Med stor respekt og fuld af beundring anmoder jeg lærerene
Venligst bliv ved at tilbyde Dharmas gave
Til denne verden fyldt med lidelse og illusion.

Sammen med mine søskende I sanghaen
Beder jeg om at Buddaerne og Bodhisattvaerne
Vil blive her med os alle.
Og dele deres forståelse og deres kærlighed
Således at alle væsener må opleve
Roen af et fredfyldt hjerte

THE HEART SUTRA

BORTGIVNING AF FORTJENESTER

Må alle mine gode handlinger
Med krop, tale og sind
Dem i fortiden, dem lige nu,
Og dem i fremtiden
Hjælpe med at lindre smerten og sorgen i denne verden

Ved at give alle mine fortjenester væk
Må jeg hjælpe alle væsener med at opleve glæder, kærlighed og fred.
Må mine handlinger
Hjælpe dem som er ensomme, med at finde venskaber
Hjælpe dem som er bange, med at finde ro

Hjælpe dem som hader, med at opleve kærlighed,
Hjælpe de som er syge, med at blive raske.

Alt hvad jeg gør, spreder sig ud til andre,
Så må de have gavn af min adfærd
Og mine tanker.
Hvad lidt jeg end kan gøre,
Lad det komme af kærlighed og tillid,
Af integritet og opmærksomhed.
Må min praksis af gavmildhed og etik
Tålmodighed, engagement og meditation,
Være gennemstrømmet med Tathagataernes visdom.

Må Bodhisattvaernes ånd leve igennem mig,
Og berøre alle væsener hvad end tæt på eller langt væk,
Kendte eller ukendte,
Og hjælpe til med at skabe en bedre verden.