

## DANKBAARHEID PUJA

### AANBIDDING

Uit de diepe warme aarde  
Met haar overvloed aan leven  
Offer ik tulpen, goudkleurige narcissen en zonnebloemen,  
magnolia bloesems, roze camelia, en geurige jasmijn.

Vanuit de uitgestrekte blauwe lucht  
Die stralend is van leven  
Offer ik steeds veranderende wolken,  
Veelkleurige zonsondergangen en het ochtendgloren,  
Vogels die glijden op de wind, reigers, haviken en adelaars.

Vanuit de koele heldere wateren  
Waar leven doorheen schijnt,  
Offer ik weerspiegelingen van bergen,  
Serene stilte en kabbelende golven,  
Zwemmende vissen en drinkende ijsvogels.

Aan hen die lof en respect waardig zijn,  
Offer ik alle schoonheid van de natuur.  
Neem ze alstublieft van mij aan.

### MANTRA EN OFFERGAVEN

### VOOR TOEVLUCHT GAAN

Ik ga voor Toevlucht naar alle Boeddha's en Bodhisattva's.  
Ontvankelijk voor hun wijsheid en mededogen,  
Verander ik mijn leven naar hun invloed,  
Ik richt mijn hart op hun liefde,

Ik richt mijn gedachten op hun begeleiding.

Mag ik iedere dag en ieder uur aan ze denken  
En in de wereld stappen met hen naast mij.

Mag ik mijzelf er iedere dag en ieder uur  
Aan herinneren  
Dat ik graag een kind van de Boeddha wil zijn  
En mag ik dienovereenkomstig handelen,  
Met de Drie Juwelen altijd in mijn hart.

## TOEVLUCHTEN EN VOORSCHRIFTEN

### **BEKENTENIS**

Omdat ik nog geen perfecte bodhisattva ben,  
Heb ik helaas mezelf en anderen pijn gedaan.  
Aan alle Boeddha's en aan mijn leraren beken ik  
Elke onvaardigheid  
Van lichaam, spraak en geest.

Mag mijn onwetendheid over karma,  
En het effect van mijn daden  
Op mijzelf en anderen  
Aan de voeten van de Boeddha neervallen.  
Als herfstbladeren die aan de voeten van de grote  
eik liggen.

Mag ik van mijn fouten leren  
En de nieuwe ontwikkeling van vaardig handelen laten  
Ontstaan door al mijn onvaardigheden los te laten,  
Net zoals de lente de nieuwe groei van bloemen en planten  
brengt.

Mogen mijn leraren deze smeekbede aanvaarden,  
En mag ik standvastig en trouw blijven  
In mijn verlangen om te veranderen,  
In mijn verlangen om anderen te helpen  
En in mijn verlangen om de Waarheid te begrijpen.

## **DANKBAARHEID**

Met liefde en respect  
Buig ik in dankbaarheid  
Voor die Ontwaakten van wie ik leer  
En betuig ik mijn dank voor de zegen van de Dharma,  
Die ze mij hebben gegeven.

Met waardering buig ik  
Voor de inspanningen en vastberadenheid,  
Die de Boeddha's en Bodhisattva's  
En alle leraren van het verleden en heden hebben getoond.  
Waar zou ik nu zijn zonder hun vertrouwen?

Mij verheugend in hun verdiensten  
En al hun lof bezingend,  
Blij en vol vreugde over mijn geluk,  
Buig ik in dankbaarheid neer  
En vier ik dat er zulke welwillendheid in de wereld bestaat.

Mijn dankbaarheid loopt over  
Zoals de diepte van de vele oceanen,  
Zoals de torenhoge pracht van de bergen,  
Zoals de uitgestrekte openheid van de woestijnen,  
Zoals de rijke dichte schoonheid van de bossen,  
Mag mijn liefde en respect voor de leraren

Sterk en overvloedig blijven,  
Zelfs in moeilijke tijden.

Soms houden mijn trots en angst me tegen  
Om me te verheugen in anderen,  
In hun groter begrip, en de zorg en aandacht die ze mij  
hebben getoond.  
Ik zet nu mijn onzekerheden opzij en  
Maak met grote dankbaarheid een buiging.  
Mogen de Boeddha's en Bodhisattva's  
En al mijn leraren  
Mijn oprechte dankbetuiging aanvaarden.

### **VERZOEK**

Hoffelijk en eerbiedig verzoek ik de leraren om het geschenk van de  
Dharma te blijven aanbieden aan deze wereld vol lijden en  
begoocheling.  
Samen met mijn broeders en zusters in de sangha  
Bid ik dat de Boeddha's en Bodhisattva's  
Bij ons allen blijven,  
En hun begrip en hun liefde blijven delen  
Zodat alle wezens  
De rust van een vredig hart mogen ervaren.

HET HART SUTRA

### **OVERDRACHT VAN VERDIENSTEN**

Mogen al mijn positieve daden  
Van lichaam, spraak en geest,  
Die van vroeger, die van nu

En in de toekomst,  
Helpen om de pijn en het verdriet van deze wereld te verlichten.

Mag ik, door alle verdiensten die ik heb opgebouwd weg te geven,  
Alle wezens helpen vreugde, liefde en vrede te voelen.  
Mogen mijn handelingen  
Degenen die alleen zijn helpen vriendschap te vinden,  
Degenen die bang zijn helpen kalm te worden,  
Degenen die hatelijk zijn helpen liefde te voelen,  
Degenen die ziek zijn helpen gezond te worden.

Alles wat ik doe heeft een effect op anderen,  
Dus mogen zij baat hebben bij mijn gedrag en mijn  
gedachten.  
Wat ik ook voel dat ik kan doen, hoe klein ook,  
Laat het vanuit liefde en vertrouwen zijn,  
Vanuit integriteit en gewaar zijn.  
Mag mijn beoefening van vrijgevigheid en ethiek,  
Geduld, enthousiasme en meditatie  
Doordrenkt zijn met de wijsheid van de Tathagatas.

Mag de Bodhisattva-spirit in mijn leven tot uitdrukking komen  
En alle wezens beroeren, hoe dichtbij of veraf ook,  
Hoe bekend of onbekend ook,  
En helpen een vreedzamere wereld tot stand te brengen.