

Dankbarkeits-Puja

VEREHRUNG

Aus der tiefen, warmen Erde,
mit Leben prall gefüllt,
bringe ich Tulpen, goldene Narzissen und Sonnenblumen dar,
Magnolienblüten und rosa Kamelien,
und duftende Jasminblüten.

Aus dem weiten blauen Himmel,
strahlend vor Leben,
bringe ich das Wechselspiel der Wolken dar,
glühende Sonnenuntergänge und zarte Morgenfarben.
Vögel, die durch die Lüfte gleiten;
Reiher, Milane und Adler.

Aus dem kühlen, klaren Wasser,
transparent mit Leben,
bringe ich die Spiegelung der Berge dar,
heitere Stille und kräuselnde Wellen.
Schwimmende Fische und trinkende Eisvögel.

Jenen, denen Lob und Respekt gebührt,
schenke ich die ganze Schönheit der Natur.
Bitte nehmt sie von mir an.

MANTRA UND OPFERGABEN

ZUFLUCHTNAHME

Zu allen Buddhas und Bodhisattvas nehme ich Zuflucht.
Empfänglich für ihre Weisheit und ihr Mitgefühl
wende ich mein Leben ihrem Einfluss zu,
wende ich mein Herz ihrer Liebe zu,
wende ich meinen Geist ihrer Anleitung zu.

An jedem Tag, in jeder Stunde
will ich sie immer in Erinnerung rufen,
und mit ihnen an meiner Seite
in die Welt schreiten.

An jedem Tag, in jeder Stunde
will ich mich an den Wunsch erinnern,
ein Kind des Buddha zu sein
und will entsprechend handeln,
mit den Drei Juwelen in meinem Herzen.

ZUFLUCHTEN UND VORSÄTZE

EINGESTÄNDNIS

Da ich noch kein vollkommener Bodhisattva bin
habe ich leider mich und andere verletzt.
Vor allen Buddhas
und vor meinen Lehrerinnen und Lehrern
gestehe ich alles Unheilsame
in Körper, Rede und Geist ein.

Möge mein Nichtverstehen von Karma
und die Folgen meiner Taten
für mich selbst und andere
zu Füßen des Buddha niederfallen,
wie die Herbstblätter
zu Füßen einer großen Eiche.

Möge ich von meinen Fehlern lernen,
und möge ich das Heilsame neu wachsen lassen,
indem ich alles Unheilsame in mir loslasse,
so wie der Frühling das neue Wachstum
von Blumen und Pflanzen bringt.

Mögen meine Lehrerinnen und Lehrer
diese Bitte annehmen,
und möge ich standhaft und ehrlich sein
in meinem Wunsch, mich zu verändern,
in meinem Wunsch, anderen zu nutzen
in meinem Wunsch, die Wahrheit zu verstehen.

DANKBARKEIT

Mit Liebe und Respekt
für die Erwachten, von denen ich lerne,
verneige ich mich in Dankbarkeit.
Ich danke für den Segen des Dharma,
den sie mir gegeben haben.

Vor den Anstrengungen und der Entschlossenheit,
der Buddhas und Bodhisattvas
und aller Lehrenden der Vergangenheit und Gegenwart
verneige ich mich mit Wertschätzung.
Wo wäre ich nun, ohne ihr Vertrauen?

Ich preise ihre Verdienste
und singe ihr Loblied.
Von Freude erfüllt über mein großes Glück
verneige ich mich in Dankbarkeit
und feiere, dass es in der Welt solche Güte gibt.

Meine Dankbarkeit ist grenzenlos.
Wie die Tiefen der vielen Ozeane,
wie die hoch aufragende Pracht der Berge,
wie die offene Weite der Wüsten
wie die üppige Schönheit der Wälder,
mögen meine Liebe und mein Respekt
für die Lehrerinnen und Lehrer
kraftvoll und stark bleiben,
selbst in schwierigen Zeiten.

Manchmal hindern mich Stolz und Angst
andere zu preisen,
für ihr tieferes Verstehen
und für die Fürsorge und Rücksicht,
die sie mir erwiesen haben.
Meine Unsicherheiten ablegend
verneige ich mich in tiefer Dankbarkeit.

Mögen die Buddhas und Bodhisattvas
und all meine Lehrerinnen und Lehrer
meinen von Herzen kommenden Dank annehmen.

BITTE

Mit Anmut und Ehrerbietung bitte ich die Lehrenden:
Schenkt dieser leidenden und verblendeten Welt
bitte weiter die Gabe des Dharma.
Zusammen mit meinen Brüdern und Schwestern im Sangha
bete ich, dass die Buddhas und Bodhisattvas
bei uns allen bleiben mögen.
Mögen sie ihre Einsicht und Liebe mit uns teilen,
damit alle Wesen dies erleben können:
die Stille eines friedvollen Herzens.

DAS HERZSUTRA

ABGABE DER VERDIENSTE

Mögen alle meine positiven Taten
mit Körper, Rede und Geist,
die vergangenen wie die gegenwärtigen
und jene in der Zukunft,
helfen, das Leid und die Traurigkeit der Welt zu lindern.

Indem ich alle je gesammelten Verdienste abgebe,
möge ich allen Wesen helfen,
Freude, Liebe und Frieden zu fühlen.
Mögen meine Taten
den Einsamen helfen Freunde zu finden,
den Angstvollen helfen Ruhe zu finden,
den Hasserfüllten helfen Liebe zu finden,
den Kranken helfen, gesund zu werden.

Alles, was ich tue, strahlt auf andere aus.
Mögen sie also von meinem Verhalten
und meinen Gedanken Nutzen ziehen.
Mag was ich tun kann auch nur wenig sein,
möge es doch aus Liebe und Vertrauen entspringen,
aus Aufrichtigkeit und Gewahrsein.
Möge meine Übung von Großzügigkeit und Ethik,
von Geduld, Begeisterung und Meditation
von der Weisheit der Tathagatas erfüllt sein.

Möge der Bodhisattva-Geist durch mich lebendig werden
und alle Wesen berühren, ob nah oder fern,
ob ich sie kenne oder nicht,
und möge er helfen
eine friedvollere Welt zu erschaffen.