

פוג'ת הודיה

תרגום מאנגלית של ה-Gratitude Pujā
לכבוד יום הסגהה 2021

סגדה

ממעמקי האדמה החמימה
הרוחשת חיים
אגיש כמנחה צבעונים, נרקיסים זהובים וחמניות
תפרחות מגנוליה וקמליה ורודה
ופרחי יסמין ריחני.

ממרחבי השמיים הכחולים
הקורנים מרוב חיים
אגיש כמנחה עננים משתנים-תדיר
שקיעות רבגוניות וצבעי שחר
ציפורים על כנף הרוח
אנפות, דיות ועיטים.

מן המים הצלולים והקרירים
השקופים למחצה מרוב חיים
אגיש כמנחה את השתקפות ההרים,
שקט רוגע וגלים מפכים,
דגים שוחים ושלדגים צוללים.

לאלו הראויים לשבח ולכבוד
אגיש כמנחה את כל יפי הטבע.
אנא קבלו את כל אלה מידי.

[מנטרה ומנחות]

הליכה למחסה

אלך למחסה אל כל הבודדות והבודהיסטוות.
מתוך פתיחות אל חוכמתם וחמלתם
אפנה את חיי אל השפעתם.
אפנה את לבי אל אהבתם.
אפנה את תודעתי אל הדרכתם.

בכל יום ובכל שעה
לו אזכור להרהר בהם,
ולצאת אל העולם
כשהם לצדי.

בכל יום ובכל שעה
לו אזכור את רצוני להיות
בנו/בתו של הבודהה
ולו אפעל בהתאם,
כששלוש האבנים היקרות בליבי תמיד.

[המחסות וכללי האתיקה]

ווידוי

מכיוון שעדיין אינני בודהיסטווה מושלם
למרבה הצער פגעתי בעצמי ובזולת.
בפני כל הבודהות ולפני מוריי
אתווודה על כל חוסר המיומנות שלי
שבגוף, דיבור ותודעה.

כמו עלי שלכת המוטלים
למרגלות עץ אלון ענק
לו תיפול למרגלות הבודהה
חוסר המודעות שלי לקארמה
ולהשפעתם של מעשיי
עלי ועל הזולת.

לו אלמד משגיאותיי
ולו אתן לפעולה מיומנת לעלות ולצמוח
על ידי כך שארפה
מכל חוסר המיומנות שלי,
ממש כפי שהאביב מביא צמיחה חדשה
של פרחים וצמחים.

לו יקבלו מוריי את בקשתי הזו,
ולו אתמיד בנאמנות
בשאיפתי להשתנות,
בשאיפתי להביא תועלת לזולת
ובשאיפתי לרדת לחקר האמת.

הכרת טובה

באהבה ובכבוד
אל אלה שהתעוררו ולימדו את תורתם
אשתחוה בהכרת טובה
ואודה להם על ברכת הדהרמה,
שהעניקו לי.

על המאבקים והנחישות המופתיים
של הבודחות והבודהיסטיות
ושל כל המורים בעבר ובהווה
אשתחוה בהערכה.
ללא אמונתם, היכן הייתי כעת?

מתוך שמחה במעלותיהם
ובשירי תהילה לכבודם
בחדווה וגיל על טוב גורלי
אקוד להם אפיים בתודה
ואחגוג את טוב הלב שבעולם.

תודתי עולה על גדותיה
כמו מעמקי האוקיאנוסים הרבים,
כמו הוד ההרים הנישאים,
כמו מרחבי המדבר הפתוחים,
כמו יופיים השופע של היערות,
לו יישארו אהבתי והכבוד שארחש למוריי
חזקים ושופעים
גם בזמנים קשים.

לעתים גאוותי וחרדתי מונעים ממני
לשמוח בערכם של אחרים,
בהבנתם העמוקה יותר,
בדאגה ובהתחשבות
שהרעיפו עלי.

אניח לחוסר הביטחון הזה שלי
ואשתחוה אפיים בהודיה.

לו יקבלו הבודחות והבודהיסטיות
וכל מוריי
את משאלת-תודתי מקרב לבי.

בקשה

בנועם ובהוקרה אבקש ממורי,
אנא המשיכו להעניק את מתנת הדהרמה
לעולם מלא הסבל והבורות הזה.
ביחד עם אחיי ואחיותיי בסנגה
אבקש שהבודהות והבודהיסטוות
יישארו עם כולנו,
וישתפו אותנו בחוכמתם ובאהבתם
כדי שכל הבריות יתנסו
ברגיעת הלב.

[סוטרת הלב]

העברת הזכות

מי ייתן וכל מעשי החיוביים
שבגוף, דיבור ותודעה,
אלה שבעבר, אלה שבהווה
ואלה שבעתיד,
יעזרו להקל על מכאובו ותוגתו של העולם.

על ידי כך שאעביר לאחרים את כל הזכות שצברתי
לו אעזור לכל הבריות לחוש אושר, אהבה ושלום.
מי ייתן ופעולותיי יעזרו
למי שחש בדידות למצוא רעות,
למי שפחד למצוא שלוה,
למי ששונא למצוא אהבה,
ויועילו למי שחולה למצוא רפואה.

כל מעשיו משפיעים על הזולת
אז מי ייתן ויפיקו תועלת מפעולותיי
וממחשבותיי.

מי ייתן והמעט שאוכל לעשות
ינבע מתוך אהבה ואמונה,
מיושרה וממודעות.
לו שאיפתי לנדיבות ולמוסר,
לסובלנות, מרץ ומדיטציה
תהיה רוויה בחוכמתם של הטתאגתות.

לו תחיה דרכי רוח הבודהיסטווה
ותיגע בכל הבריות בין אם קרובות או רחוקות,
בין אם מוכרות או זרות,
ותעזור ליצור עולם שלוו יותר.