

कृतज्ञता पूजा

1 पूजा

गहरी गर्म धरती में से
जीवन से भरपूर
में सदाबहार, गेदा, और सूरजमुखी चढ़ाता हूँ,
पारिजात और गुलबहार के फूल,
और साथ में सुगंधित चमेली के फूल।

विशाल नीले आकाश से
जीवन से दीप्तिमान
में हमेशा बदलते बादलों को अर्पित करता हूँ,
बहुरंगी सूर्यास्त और सुबह के रंग।
हवा में उड़ने वाले पंछी;
बगुले, पतंग और चील।

शीतल निर्मल जल से
जीवन के साथ पारदर्शी
में पर्वत प्रतिबिंब अर्पित करता हूँ,
प्रशांत शांति और लहराती लहरें।
मछली का तैरना और नीलकंठ का उड़ना।
प्रशंसा और सम्मान के योग्य लोगों के लिए
में सभी प्रकृति सौंदर्य अर्पण करता हूँ।
कृपया उन्हें मेरी ओर से स्वीकार करें।

मंत्र

2 सरन गमन

में सभी बुद्ध और बोधिसत्त्वों की शरण में जाता हूँ।
उनके ज्ञान और करुणा को ग्रहणशील रहकर
में अपने जीवन को उनके प्रभाव की ओर मोड़ता हूँ।
में अपना हृदय उनके प्यार की ओर मोड़ता हूँ।
में अपना मन उनके मार्गदर्शन की ओर मोड़ता हूँ।

हर दिन और हर घंटे
मुझे उन्हें ध्यान में रखना याद है,
और दुनिया में हर कदम
मुझे उनका साथ है
हर दिन और हर घंटे
मुझे याद है कि मैं क्या बनना चाहता हूँ
एक बुद्धपुत्र
और क्या मैं उसके अनुसार कार्य कर सकता हूँ,
मेरे हृदय में हमेशा त्रिरत्न को साथ रखकर।

त्रिशरण पंचशील

3 पापदेशना

चूँकि मैं अभी तक पूर्ण बोधिसत्व नहीं हूँ
मैंने खुद को और दूसरों को खेदपूर्वक चोट पहुंचाई है।
सभी बुद्धों और मेरे शिक्षकों को
मैं काया, वाणी और मन की किसी भी अकुशलता को स्वीकार करता हूँ।

विशाल वटवृक्ष के चरणों पर
पतझड़ में जैसे पते गिरते हैं
मेरी कर्म की अज्ञानता,
और मेरे कार्यों का प्रभाव उसी तरह
खुद पर और दूसरों पर,
बुद्ध के चरणों में रखता हूँ।

मैं अपनी गलतियों से सीख रहा हूँ
और कुशल कार्यों का विकास चाहता हूँ
मेरी सारी अकुशलता से,
ऊपर उठना है, छोड़ देना है
जैसे वसंत ऋतु में नए
फूलों और पौधों का विकास होता है।

मेरे शिक्षक इस अपील को स्वीकार करें,
और मैं दृढ़ और सच्चा रहूँ
मेरे बदलने की चाहत में,
दूसरों को लाभ पहुंचाने की मेरी इच्छा में
और सत्य को समझने की मेरी इच्छा में।

4 कृतज्ञता

मैत्री और सम्मान के साथ
उन जागृत लोगों के लिए जिनसे मैं सीखता हूँ
मैं कृतज्ञता से नमन करता हूँ
और धम्म के आशीर्वाद के लिए धन्यवाद दे,
जो उन्होंने मुझे दिया है।

संघर्ष और दृढ़ संकल्प के लिए
बुद्ध और बोधिसत्वों द्वारा दिखाया गया
और अतीत और वर्तमान के सभी शिक्षक
को प्रणाम करता हूँ प्रणाम।
उनके श्रद्धा के बिना मैं अब कहाँ होता?

उनके गुणों से प्रमुदित होकर
और उनकी सारी स्तुति गाते हुए,
प्रसन्नता और हर्ष के साथ
मैं कृतज्ञता के साथ नमन करता हूँ
और दुनिया में ऐसी करुणा का जश्न मनाएँ।

मेरी कृतज्ञता अतिप्रवाहित रहे।
जैसे अनेक सागरों की गहराई,
पहाड़ों की विशाल भव्यता की तरह,
रेगिस्तान के विशाल खुलेपन की तरह
जंगलों की समृद्ध घनी सुंदरता की तरह,
शिक्षकों के लिए मेरा प्यार और सम्मान
मुश्किल के समय में भी मजबूत और भरपूर रहें।

कभी-कभी मेरा अभिमान और भय मुझे रोकता है
दूसरों का पुण्यअनुमोदन करने से,
उनकी अधिक समझ में,
और देखभाल और लगाव में
उन्होंने मुझे दिखाया है।
मेरी असुरक्षाओं को दूर रखते हुए
मैं बड़े कृतज्ञता के साथ नमन करता हूँ।
बुद्ध और बोधिसत्व
और मेरे सभी शिक्षक
मेरी हार्दिक बधाई स्वीकार करें।

5 अर्द्धसना याचना

मैं शालीनता और श्रद्धा से शिक्षकों से अनुरोध करता हूँ,
कृपया धम्मा देशना करते रहे
दुख और भ्रम की इस दुनिया के लिए।
संघ में मेरे भाइयों और बहनों के साथ
मैं याचना करता हूँ कि बुद्ध और बोधिसत्व
हम सब के साथ रहे,
और उनकी समझ और को साझा करें
ताकि सभी प्राणी अनुभव कर सकें
हृदय की शांति ।

हृदय सूत्र

6 पुण्य तथा आत्मभावादी परित्याग

मेरे सभी सकारात्मक कार्य
काया, वाणी और मन से,
अतीत के, वर्तमानके
और भविष्य के सभी कर्म,
इस दुनिया के दर्द और दुख को दूर करने में मदद करें।

मैंने जो भी पुण्य अर्जित किया है, उसे देकर
क्या मैं सभी प्राणियों को आनंद, प्रेम और शांति
महसूस करने में मदद कर करना चाहता हूँ सकता हूँ।
मेरे कार्य लोगों की मदद करें जो अकेले हैं मित्रता पाने में,
जो डरते हैं उनकी मदद करें निर्भरता और अभय की मदद करें,
नफरत करने वालों को प्यार महसूस करने में मदद करें,
जो बीमार हैं उन्हें स्वस्थ होने में मदद करें।

मैं जो कुछ भी करता हूँ, वह दूसरों के लिए प्रभावित हो जाता है,
तो वे मेरे आचरण से लाभान्वित हों
और मेरे विचार।
मुझे जो कुछ भी अल्प लगता है मैं कर सकता हूँ
इसे मैत्री और विश्वास से होने दो,
सत्यनिष्ठा से और जागरूकता से।
मेरी उदारता और नैतिकता का अभ्यास,
धैर्य, उत्साह और ध्यान
तथागतों की करुणा से ओतप्रोत हो।
बोधिसत्व चैतन्य मेरे माध्यम से जीवित रहे
और सभी प्राणियों को स्पर्श करें, चाहे वे निकट हों या दूर,
जाने या अनजाने में,
और एक शांतिपूर्ण दुनिया निर्माण में मदद करें