

PUJA DA GRATIDÃO

ADORAÇÃO

Da terra profunda e quente
Abundante de vida
Eu ofereço tulipas, narcisos dourados e girassóis,
Flores de magnólia e camélia rosa,
E perfumadas flores de jasmim.

Do vasto céu azul
Radiante de vida
Eu ofereço nuvens em constante mudança,
Pores do sol multicoloridos e tons matinais.
Pássaros que flutuam na brisa;
Garças, papagaios e águias.

Das águas claras e frescas
Transparentes com vida, ofereço reflexos de montanha, quietude serena e ondas
ondulantes.
Peixes nadando e pássaros Martim pescadores bebendo .

Para aqueles que são dignos de veneração e respeito, ofereço toda beleza da natureza.
Por gentileza, aceitem minha oferenda.

MANTRA E OFERENDAS

INDO AO REFÚGIO

Eu vou ao refúgio em todos os Buddhas e Bodhisattvas.
Receptivo à sabedoria e compaixão deles,
direciono minha vida à influência deles.
Eu converto meu coração para o amor deles.
Eu volto minha mente para a orientação deles.

Todos os dias e todas as horas
Que eu me lembre de trazê-los à mente,
E entrar no mundo com eles ao meu lado.

Todos os dias e todas as horas
Que eu me lembre que desejo ser
Como uma criança do Buddha
E posso agir de acordo,
Com as três joias sempre em meu coração.

REFÚGIOS E PRECEITOS

CONFISSÃO

Como ainda não sou um Bodhisattva perfeito,
lamentavelmente e com arrependimento magoei a mim mesmo e a outros.
Para todos os Buddhas e meus professores, eu confesso qualquer falta de habilidade
De corpo, fala e mente.

Como as folhas de outono que caem
Em torno do grande carvalho
Que a minha ignorância do Karma,
E o efeito que minhas ações têm
Sobre mim e sobre os outros,
Caem aos pés do Buddha.

Que eu possa aprender com meus erros
E permitir um novo crescimento de ações hábeis
Surgindo e deixando para trás,
Toda a minha falta de habilidade,
Assim como a primavera traz o novo crescimento de flores e plantas.

Que meus professores aceitem este pedido,
E que eu possa permanecer firme e verdadeiro
No meu desejo de mudar,
No meu desejo de beneficiar outros
E no meu desejo de compreender a verdade.

GRATIDÃO

Com amor e respeito
Para aqueles Despertos com quem eu aprendo
Eu me curvo em gratidão
E dou graças pelas bênçãos do Dharma, que eles me deram.

Pelas dificuldades e determinação
Mostradas pelos Buddhas e Bodhisattvas
E todos os professores do passado e do presente
Eu me inclino em agradecimento.
Sem a fé deles, onde eu estaria agora?

Com alegria por seus méritos
E cantando todos os seus louvores,
Contente em deleito com minha boa fortuna
Eu me curvo com gratidão
E celebro tamanha bondade e gentileza no mundo.

Minha gratidão transborda.

Como a profundidade de muitos oceanos,
Como a imponente magnificência das montanhas,
Como a vasta imensidão dos desertos
Como a rica beleza densa das florestas,
Que meu amor e respeito pelos professores
Fique forte e generoso,
Mesmo em tempos de dificuldade.

Às vezes meu orgulho e medo me impedem
De apreciar os outros,
Em sua maior compreensão, e no cuidado e consideração que demonstraram por mim.
Pondo de lado minhas inseguranças, me curvo com grande gratidão.
Que os Buddhas e Bodhisattvas
E todos os meus professores
Aceitem meu sincero desejo de agradecimento, vindo do meu coração.

SUPLICA

Com grande reverencia e graça, peço aos professores:
Por gentileza, continuem oferecendo o presente do Dharma a este mundo de sofrimento e ilusão.
Ao lado de meus irmãos e irmãs da Sangha
Rogo para que os Buddhas e Bodhisattvas
Permaneçam conosco
E compartilhem sua sabedoria e seu amor
Para que todos os seres possam experimentar
A calma de um coração em paz.

O SUTRA DO CORAÇÃO

TRANSFERÊNCIA DOS MÉRITOS

Que todas as minhas ações positivas
De corpo, fala e mente,
As do passado, as deste momento
E as do futuro,
Ajudem a aliviar a dor e a tristeza deste mundo.

Ao doar todo o mérito que acumulei,
posso ajudar todos os seres a sentir alegria, amor e paz.
Que minhas ações
Ajudem aqueles que estão sozinhos a encontrar a amizade,
Ajudem aos que estão com medo a se sentirem calmos,
Ajudem aos que sentem ódio a sentir amor,

Ajudem os que estão doentes a ficarem bem.

Que tudo o que eu faça repercuta para os outros,
para que possam se beneficiar de minha conduta e de meus pensamentos.
O que quer que eu sinta que possa fazer
Que seja por amor e fé,
Com integridade e consciência.
Que minha prática de generosidade e ética,
Paciência, entusiasmo e meditação esteja imbuída da sabedoria dos Tathagatas.

Que o espírito do Bodhisattva viva através de mim
E toque todos os seres próximos ou distantes,
Sejam eles conhecidos ou desconhecidos,
E que ajude a trazer um mundo de paz.