

GRATITUDE PUJA

WORSHIP

From the deep warm earth
Abundant with life
I offer tulips, golden daffodils and sunflowers,
Blossoms of magnolia and pink camellia,
And fragrant jasmine flowers.

From the vast blue sky
Radiant with life
I offer ever changing clouds,
Multicoloured sunsets and morning hues.

Birds who skim the breeze;
Herons, kites and eagles.

From the cool clear waters
Translucent with life
I offer mountain reflections,
Serene stillness and rippling waves.
Fish swimming and kingfishers drinking.

To those worthy of praise and respect
I offer all natures beauty.
Please accept them from me.

MANTRA AND OFFERINGS

2

GOING FOR REFUGE

I Go for Refuge to all Buddhas and Bodhisattvas.

Receptive to their wisdom and compassion
I turn my life towards their influence.
I turn my heart towards their love.
I turn my mind towards their guidance.

Every day and every hour
May I remember to bring them to mind,
And step into the world
With them beside me.

Every day and every hour
May I recall that I desire to be
A child of the Buddha

PUJA DE LA GRATITUDE

ADORATION

De la terre profonde et chaleureuse,
Abondante de vie,
J'offre des tulipes, des jonquilles dorées et des tournesols,
Des boutons éclos de magnolia et de camélias roses,
Et des fleurs de jasmin parfumées.

Du vaste ciel bleu
Rayonnant de vie,
J'offre des nuages sans cesse en mouvement,
Des couleurs du soleil couchant et des teintes de
L'aurore.
Des oiseaux qui parcourent le vent ;
Hérons, milans et aigles.

Des eaux fraîches et claires
Où la vie transparait,
J'offre des reflets de montagnes,
Du calme serein et des douces ondulations,
La nage du poisson et le vol du martin pêcheur.

A ceux qui sont dignes de louange et de respect,
J'offre toute la beauté de la nature.
Merci de les accepter de ma part.

MANTRAS et OFFRANDES

ALLER EN REFUGE

Je vais en refuge dans tous les bouddhas et
bodhisattvas
Réceptif à leur sagesse et à leur compassion
J'oriente ma vie vers leur influence.
J'oriente mon cœur vers leur amour.
J'oriente mon esprit vers leur enseignement.

Chaque jour et chaque heure
Puissé-je me rappeler de les garder à l'esprit,
Et me lancer dans le monde
Avec eux à mes côtés.

Chaque jour et chaque heure
Puissé-je me rappeler que je désire être
Un enfant du Bouddha

And may I act accordingly,
With the Three Jewels always in my heart.

Et puisse-je agir en conséquence,
Avec les trois joyaux toujours dans mon cœur.

REFUGES AND PRECEPTS

REFUGES et PRÉCEPTES

3

CONFESSION

CONFESSION

As I am not yet a perfect bodhisattva
I have regretfully hurt myself and others.
To all the Buddhas and my teachers
I confess any unskillfulness
Of body, speech and mind.

N'étant pas encore un bodhisattva parfait
J'ai, à regret, blessé les autres et moi-même.
Aux bouddhas et à mes maîtres
Je confesse ma maladresse
Du corps, de la parole et de l'esprit.

Like the autumn leaves that lie
Around the feet of the great oak tree
May my ignorance of karma,
And the effect my actions have
On myself and others,
Fall at the feet of the Buddha.

Comme les feuilles d'automne qui gisent
Au pied du grand chêne
Puisse mon ignorance du karma,
Et des effets qu'ont mes actions
Sur moi-même et sur les autres,
Tomber aux pieds du Bouddha.

May I learn from my mistakes
And allow the new growth of skilful action
To arise, by letting go
Of all my unskillfulness,
Just as spring brings the new growth
Of flowers and plants.

Puisse-je apprendre de mes erreurs,
Et permettre l'éclosion d'actions habiles
Par le lâcher prise
De toutes mes actions malhabiles,
Tout comme une source nourrit de nouvelles pousses
Aux fleurs et aux plantes.

May my teachers accept this appeal,
And may I remain steadfast and true
In my desire to change,
In my desire to benefit others
And in my desire to understand the Truth.

Puissent mes guides accepter cet appel,
Et puisse-je rester ferme et sincère,
Dans mon désir de changer,
Dans mon désir d'œuvrer pour le bien des autres,
Et dans mon désir de comprendre la vérité.

4

GRATITUDE

GRATITUDE

With love and respect
To those Awakened Ones from whom I learn
I bow down in gratitude
And give thanks for the blessing of the Dharma,
Which they have given me.

Avec amour et respect
Pour ceux qui sont éveillés et de qui j'apprends
Je me prosterne avec gratitude
Et les remercie pour la bénédiction du Dharma
Qu'ils m'ont transmis.

For the struggles and determination
Shown by the Buddhas and Bodhisattvas
And all the teachers of the past and present

Pour les luttes et la détermination
Montrées par les bouddhas et bodhisattvas
Et par tous les maîtres du passé et du présent

I bow down in appreciation.
Without their faith where would I be now?

Je me prosterne en reconnaissance.
Sans leur foi, où serais-je aujourd'hui ?

Rejoicing in their merits
And singing all their praises,
Joyous with delight in my good fortune
I bow down with thankfulness
And celebrate such kindness in the world.

Me réjouissant de leurs mérites
Et chantant leurs louanges,
Joyeux et ravi de ma bonne fortune
Je me prosterne avec gratitude
Et célèbre le fait qu'une telle bonté existe dans le monde.

My gratitude is over-flowing.
Like the depth of the many oceans,
Like the towering magnificence of the mountains,
Like the vast openness of the deserts
Like the rich dense beauty of the forests,
May my love and respect for the teachers
Stay strong and bountiful,
Even in times of difficulty.

Ma gratitude déborde.
Comme les profondeurs des maints océans,
Comme la magnificence imposante des montagnes,
Comme les immensités du désert,
Comme la richesse dense des forêts,
Puisse mon amour et mon respect pour les maîtres
Rester forts et abondants,
Même dans des moments difficiles.

At times my pride and fear prevent me
From rejoicing in others,
In their greater understanding,
And in the care and consideration
They have shown to me.
Putting aside my insecurities
I bow down with great gratitude.
May the Buddhas and Bodhisattvas
And all my teachers
Accept my heartfelt wish of thanks.

Parfois, ma fierté et ma peur m'empêchent
De me réjouir des autres,
De leur plus grande compréhension,
De l'attention et de la considération
Qu'ils m'ont témoigné.
Mettant de côté mes insécurités,
Je me prosterne avec une immense gratitude.
Puisse les bouddhas et bodhisattvas
Et tous mes maîtres
Accepter mes remerciements les plus profonds.

5

REQUEST

Graciously and reverently I request the teachers,
Please keep offering the gift of the Dharma
To this world of suffering and delusion.
Alongside my brothers and sisters in the sangha
I pray that the Buddhas and Bodhisattvas
Will remain with us all,
And share their understanding and their love
So that all beings may experience
The calmness of a peaceful heart.

DEMANDE

Gracieusement et avec respect, je demande aux maîtres
De continuer à offrir le don du Dharma
A ce monde de souffrance et d'illusion.
Avec mes frères et sœurs de la Sangha
Je prie pour que les bouddhas et bodhisattvas
Restent parmi nous,
Et pour qu'ils partagent leur compréhension et leur amour,
Afin que tous les êtres puissent ressentir
Le calme d'un cœur en paix.

THE HEART SUTRA

6

TRANSFERENCE OF MERIT

May all my positive actions
Of body, speech and mind,
Those of the past, those of this moment
And those of the future,
Help alleviate the pain and sadness of this world.

By giving away all merit that I have accrued
May I help all beings feel joy, love and peace.

May my actions
Help those who are alone find friendship,
Help those who are fearful feel calm,
Help those who are hateful feel love,
Help those who are sick be well.

All that I do ripples out to others,
So may they benefit from my conduct
And my thoughts.
Whatever little I feel I can do
Let it be from love and from faith,
From integrity and from awareness.
May my practise of generosity and ethics,
Patience, enthusiasm and meditation
Be imbued with the wisdom of the Tathagatas.

May the Bodhisattva spirit live through me
And touch all beings however near or far,
Whether known or unknown,
And help bring about a more peaceful world.

TRANSFERT DES MÉRITES

Puissent toutes mes actions positives
De mon corps, de ma parole et de mon esprit,
Celles du passé, celles de l'instant,
Et celles du futur,
Aider à soulager la douleur et la tristesse de ce monde.

En abandonnant tous les mérites accumulés
Puissé-je aider tous les êtres à ressentir la joie, l'amour
et la paix

Puissent mes actions
Aider ceux qui sont seuls à trouver de l'amitié ;
Aider ceux qui sont craintifs à ressentir le calme ;
Aider ceux qui sont haineux à ressentir l'amour ;
Aider ceux qui sont malades à se remettre.

Tout ce que je fais se répercute sur les autres,
Aussi, puissent-ils bénéficier de ma conduite
Et de mes pensées.
Puisse le quelque peu que je me sens capable de faire,
Provenir de l'amour et de la foi,
De l'intégrité et de la pleine conscience.
Puisse ma pratique de la générosité et de l'éthique,
De la patience, de l'enthousiasme et de la méditation
Être imprégnée de la sagesse des Tathagatas.

Puisse l'esprit de bodhisattva vivre au travers de moi
Et toucher tous les êtres, qu'ils soient proches ou lointains
Connus ou inconnus,
Et aider à apporter plus de paix dans ce monde.