

## **ADHURIM**

Nga thellesia e ngrohtë e tokës  
Plot jetë  
Ofroj tulipanë, dafodillë të artë e luledielli,  
Lule manjola dhe kamelia rozë,  
Si dhe lule jasemini plot aromë.

Nga qielli i hapur blu  
Rrezatues plot jetë  
Ofroj re që ndryshojnë vazhdimisht,  
Perëndime shumëngjyrëshe dhe nuanca mëngjesi.  
Zogj që përkëdhelin flladin;  
Çafka, qifte dhe shqiponja.

Nga ujërat e freskët e të pastër  
Tejpamës plot jetë  
Ofroj reflektime malesh,  
Qetësi hyjnore e valëzime dallgësh.  
Peshq që notojnë dhe bilbila që sodisin.

Për ata që meritojnë lëvdata e respekt  
Ofroj gjithë bukuritë e natyrës.  
Ju lutem pranojini ato nga unë.

## **MANTRA DHE DHURATA**

### **TË KËRKOSH SHPËTIM**

Unë kërkoj shpëtim tek të gjithë Budat dhe *Bodisatvat*.  
I hapur ndaj mençurisë dhe dhembshurisë së tyre  
E kthej jetën time drejt influencës së tyre.  
E kthej zemrën time drejt dashamirësisë së tyre.  
E kthej mendjen time drejt udhëzimit të tyre.

Çdo ditë dhe çdo orë  
Le të kujtohem ti sjell ata ndërmend,

Dhe të hyj në këtë botë  
Me ata krah meje.

Çdo ditë dhe çdo orë  
Le të kujtohem se dëshiroj të jem  
Një prej fëmijëve të Budës  
Dhe të veproj si i tillë,  
Me Tre Stolitë gjithmonë në zemrën time.

## SHPËTIMI DHE PARIMET

### **RRËFIM**

Pasi ende nuk jam një *bodisatva* i përkryer  
Me keqardhje kam lënduar veten e të tjerët.  
Tek të gjithë Budat dhe mësuesit e mi  
Rrëfej çdo paaftësi  
të trupit, të fjalës dhe të mendjes.

Ashtu si gjethet e vjeshtes që shtrihen  
Përreth kembëve të lisit të madh  
Ashtu edhe injoranca e karmës sime,  
Dhe pasojat e veprimeve të mia  
mbi veten e të tjerët,  
Le të bien tek këmbët e Budës.

Le të mësoj nga gabimet e mia,  
E t'i lë vend bëmave të mençura  
Të lulëzojnë, duke lënë pas  
Të gjithë paaftësitë e mia,  
Ashtu si në Pranverë zënë zanafillë  
Lulet e bimët e reja

Le të pranohet kjo thirrje nga mësuesit e mi,  
E të qëndroj unë i palëkundur dhe i vërtetë  
Në dëshirën time për të ndryshuar,  
Në dëshirën time në të mirë të të tjerëve

Dhe në dëshirën time për të kuptuar të Vërtetën.

## **MIRËNJOHJE**

Me dashuri dhe respekt  
Ndaj Atyre që janë Zgjuar prej të cilëve unë mësoj  
I përulem me mirënjohe  
Dhe i falenderoj për bekimet e *Darmës*,  
Që ata më kanë transmetuar.

Për përpjekjet dhe vendosmërinë  
E treguar nga Budat dhe *Bodisatvat*  
Dhe të gjithë mësuesit e së shkuarës dhe të tashmes  
I përulem me vlerësim.  
Pa besimin e tyre ku do të isha unë tani?

Duke iu gëzuar meritave të tyre  
Dhe duke i kënduar lavdërime,  
Plot gëzim nga kënaqësia e fatit tim të mirë  
I përulem me falenderim  
Dhe i gëzoj kaq shumë mirësi në këtë botë.

Mirënjohja ime është përmbytëse.  
Si thellësitë e shumë oqeanëve,  
Si lartësitë e madhërishme të maleve,  
Si hapësirat e pamata të shkretëtirës  
Si bukuria e pasur dhe e dendur e pyjeve,  
Le të qëndrojë e fortë dhe e bollshme  
Dashuria dhe respekti im për mësuesit  
Edhe në kohë vështirësish.

Herë pas here krenaria dhe frika ime nuk më lejojnë  
Të gëzohem për arritjet e të tjerëve  
Në botëkuptimin e tyre më të madh,  
Dhe përkujdesin e konsideratën që kanë treguar për mua.  
Duke vënë mënjanë pasiguritë e mia  
I përulem me mirënjohje të madhe.  
Le ta pranojnë urimin tim të ndjerë falenderues

Të gjithë Budat, *Bodisatvat*  
Dhe mësuesit e mi.

## **KËRKESE**

Me hijeshi dhe nderim u kërkoj mësuesve,  
Ju lutem, vazhdoni t'ia ofroni dhuratën e *Darmës*  
Kësaj bote me vuajtje dhe deluzione.  
Përkrah vëllezërve dhe motrave të mia në *sanga*  
Unë lutem që Budat dhe *Bodisatvat*  
Do të mbeten me ne të gjithë,  
Dhe do të ndajnë botëkuptimin e dashamirësinë e tyre  
Që të gjitha qeniet të mund të përjetojnë  
Qetësinë e një zemre të paqte.

## **SUTRA E ZEMRËS**

### **TRANSFERIMI I MERITAVE**

Le të jenë të gjitha veprimet e mia pozitive  
Të trupit, fjalës dhe mendjes,  
Ato të së shkuarës, ato të këtij momenti  
Dhe ato të së ardhmes,  
Ndihmë në zbutjen e vuajtjes dhe trishtimit të kësaj bote.

Duke dhuruar të gjitha meritat që kam grumbulluar  
Le të ndihmoj të gjitha qeniet të ndiejnë gëzim, dashamirësi dhe paqe.  
Le të jenë veprimet e mia  
Ndihmë për ata që janë vetëm, të gjejnë miqësi,  
Ndihmë për ata që kanë frikë, të ndihen të sigurtë,  
Ndihmë për ata që kanë urrejtje, të ndiejnë dashamirësi,  
Ndihmë për ata që janë të sëmurë, të jenë mirë.

Gjithçka që bëj u tejçohet të tjerëve,  
Pra, le të përfitojnë ata nga sjellja ime  
Dhe mendimet e mia.

Sadopak që ndiej se mund të bëj  
Le të jetë nga dashamirësia dhe nga besimi,  
Nga integriteti dhe nga vetëdija.  
Le të jetë praktika ime e bujarisë dhe etikës,  
Durimit, entuziazmit dhe meditimit  
e mbushur me mençurinë e *Tatagatave*.

Le të jetojë shpirti i *Bodisatvave* përmes meje  
Dhe të prekë të gjitha qeniet sado afër apo larg,  
Qoftë të njohura apo të panjohura,  
E të ndihmojë në krijimin e një botë më paqësore.