

# Tacksamhetspuja

## Vördnad

Från den varma djupa jorden,  
flödande av liv,  
offrar jag tulpaner, gyllene liljor och solrosor,  
magnoliablommor, rosa kamelia,  
och doftande jasminer.

Från den vida blå himlen,  
strålände av liv,  
offrar jag ständigt föränderliga moln  
färgrika solnedgångar och morgonrodnad.  
Fåglar som glider med vinden;  
hägrar, glador och örnar.

Från de kalla klara vattnen,  
genomlysta med liv,  
offrar jag speglade berg  
stillhet och lugn, och vågors krusningar.  
Simmande fiskar och drickande kungsfiskare.

Till dem som är värdiga lovord och respekt  
offrar jag all naturens skönhet.  
Jag ber, tag emot dem från mig.

## **Mantra och offer**

### Tagande av tillflykt

Jag tar min tillflykt till alla buddhor och bodhisattvor.  
I mottaglighet för deras visdom och medkänsla  
inriktar jag mitt liv mot deras inflytande.  
Mot deras kärlek vänder jag mitt hjärta.  
Mot deras vägledning vänder jag mitt sinne.

Må jag varje dag och varje timma  
minnas att tänka på dem,  
och gå ut i världen  
med dem vid min sida.

Må jag varje dag och varje timma  
minnas min önskan att vara  
ett Buddhas barn

och må jag handla därefter,  
med de tre juvelerna ständigt i mitt hjärta.

## **Tillflykter och föreskrifter**

### Bekännelse

Eftersom jag ännu inte nått en bodhisattvas fulländning  
har jag sorgligt nog skadat både mig själv och andra.  
Till alla buddhor och till mina lärare  
bekänner jag all oskicklighet  
genom kropp, tal och sinne.

Såsom höstlöven ligger  
runt den stora ekens fot,  
må min okunnighet om karma  
och mina handlingars effekt  
på mig själv och andra,  
falla ner framför Buddhas fötter.

Må jag lära av mina misstag  
och låta framväxten av nya skickliga handlingar  
uppstå genom att överge all oskicklighet,  
liksom våren frambringar  
att nya blommor och växter gror.

Må mina lärare godta denna vädjan,  
och må jag förbli stadig och uppriktig  
i min önskan att förändras,  
i min önskan att göra gott för andra  
och i min önskan att förstå sanningen.

### Tacksamhet

Med kärlek och respekt  
gentemot de uppvaknade, från vilka jag lär mig,  
bugar jag djupt i tacksamhet  
och frambär mitt tack för Dharmas välsignelser,  
som de har gett mig.

Inför den strävan och beslutsamhet  
som alla buddhor och bodhisattvor visat,  
och alla lärare, såväl i nutid som i det förflutna,  
bugar jag mig i djupaste uppskattning.  
Utän deras tillit, var skulle jag vara idag?

Jag gläds över deras förtjänster

och lovsjunger dem för allt,  
lycklig och förtjust över min goda lycka  
bugar jag mig djupt i tacksamhet  
och lovprisar en sådan vänlighet i världen.

Min tacksamhet flödar över.  
Som de många oceanernas djup,  
som de högsta bergens storslagenhet,  
som öknarnas vidsträckta öppenhet,  
som skogarnas rika och täta skönhet,  
må min kärlek och respekt för lärarna  
förbli stark och frodig,  
även i svåra tider.

Ibland hindrar mig stolthet och rädsla  
från att glädjas över andra,  
över deras större förståelse,  
och över den omsorg och hänsyn  
de har visat mig.  
Jag lägger undan min osäkerhet  
och bugar mig djupt i stor tacksamhet.  
Må alla buddhor och bodhisattvor  
och alla mina lärare  
motta min uppriktiga önskan att tacka.

### Vädjan

Älskvärt och vördnadsfullt vädjar jag till lärarna,  
jag ber er fortsätta ge Dharmas gåva  
till denna värld av lidande och villfarelse.  
Tillsammans med mina bröder och systrar i sanghan  
ber jag att buddhorna och bodhisattvorna  
ska stanna hos oss alla,  
och dela sin förståelse och kärlek med oss  
så att alla varelser må uppleva  
stillheten i ett fridfullt hjärta.

### Hjärtsutran

### Överlåtelse av förtjänst

Må alla mina positiva handlingar  
genom kropp, tal och sinne,  
det förflutnas, de närvarande,  
och de kommande,  
hjälpa till att lindra denna världens sorg och plågor.

Genom att ge bort alla förtjänster som jag samlat  
må jag hjälpa alla varelser att få känna glädje, kärlek och frid.

Må mina handlingar  
hjälpa de ensamma finna vänner,  
hjälpa de oroliga känna lugn,  
hjälpa de hatiska känna kärlek,  
hjälpa de sjuka att bli friska.

Allt jag gör påverkar andra,  
må de gynnas av mitt uppförande  
och mina tankar.

Må även det minsta lilla jag kan göra  
komma från kärlek och från tillit,  
från integritet och från medvetenhet.  
Må mitt utövande av generositet och etik,  
tålmod, entusiasm och meditation  
genomsyras av Tathagatornas visdom.

Må bodhisattvans ande leva genom mig  
och beröra alla varelser, hur nära eller fjärran de än må vara,  
vare sig de är kända eller okända,  
och bidra till att skapa en fredligare värld.

Översättning: Vimaladhi nov 2021