

Takknemlighetspuja

Oversatt fra Engelsk, 8.11.21 av Gunaketu

Tilbedelse

Fra den dype varme jorden
Som svømmer over av liv
Tilbyr jeg tulipaner, gylne påskeliljer og solsikker,
Magnoliablomster og rosa kamelia,
og duftende jasmin blomster.

Fra den veldige blå himmelen
Strålende av liv
Tilbyr jeg stadig skiftende skyer,
Flerfargede solnedganger og morgenfarger.
Fugler som svever i vinden;
Hegre, hauker og ørn.

Fra det kjølige klare vannet
Sydende med liv
Tilbyr jeg fjellets refleksjoner,
Rolig stillhet og rislende bølger.
Fisk svømmer og isfugler drikker.

Til de som fortjener ros og respekt
Tilbyr jeg all naturens skjønnhet.
Vær vennlig og ta dem imot

.

MANTRA OG GAVER

Å søke tilflukt

Jeg søker tilflukt hos alle buddhaer og bodhisattvaer.
Mottakelig for deres visdom og medfølelse
Vender jeg mitt liv mot deres innflytelse.
Vender jeg mitt hjerte mot deres kjærlighet.
Vender jeg mine tanker mot deres veiledning.

Hver dag og hver time
Vil jeg huske å tenke på dem
Og tre inn i verden
Med dem ved min side.

Hver dag og hver time
Vil jeg minnes at jeg ønsker å bli

Et barn av Buddha
Og handler deretter,
Med de tre juvelene alltid i mitt hjerte.

TILFLUKTER OG RETNINGSLINJER

De fem retningslinjer

Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
Kāmesu micchācārā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
Surāmeraya majja pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Sādhu sādhu sādhu

De positive retningslinjer

Med kjærlige, vennlige handlinger foredler jeg min kropp.
Med åpenhjertig gavmildhet, foredler jeg min kropp.
Med stillhet, enkelhet, og nøysomhet foredler jeg min kropp.
Med sannferdige ord foredler jeg min tale.
Med klar og strålende oppmerksomhet foredler jeg mitt sinn.

Betroelser

Siden jeg ennå ikke er en perfekt bodhisattva
Har jeg dessverre skadet meg selv og andre.
Til alle Buddhaene og mine lærere
Innrømmer jeg enhver usunne handling
Med kropp, tale og sinn.

Lik høstløvet som ligger
Rundt stammen til det store eiketreet
Måtte min uvitenhet om karma,
Og effekten av mine handlinger
På meg selv og andre,
Fall rundt Buddhas føtter.

Måtte jeg lære av mine feil
Og tillate ny vekst av dyktig handling
Å oppstå, ved å gi slipp
På all min udyktighet,
Akkurat som våren bringer nye vekst
Av blomster og planter.

Måtte lærerne mine godta denne appell,
Og må jeg forbli standhaftig og sann
I mitt ønske om å endre,
I mitt ønske om å tjene andre
Og i mitt ønske om å realisere Sannheten.

Takknemlighet

Med kjærlighet og respekt
Til de oppvåknete som jeg lærer av
Bøyer jeg meg i takknemlighet
Og takk for velsignelsen i Dharma
Som de har gitt meg.

For kampene og besluttsomheten
Vist av Buddhaene og Bodhisattvaene
Og alle lærerne fra fortid og nåtid
Bøyer jeg meg i takknemlighet.
Uten deres tro, hvor ville jeg vært nå?

Jublende over deres fortjenester,
Syngende deres lovsang,
Overveldet av glede over min lykke
Bøyer jeg meg med takknemlighet
Og feirer slik godhet i verden.

Min takknemlighet renner over.
Som dybden av de mange hav,
Som den ruvende storheten til fjellene,
Som den enorme åpenheten i ørkenene
Som den rike, tette skjønnheten i skogene,
Måtte min kjærlighet og respekt for lærerne
Vær sterk og rik,
Selv i vanskelige tider.

Noen ganger hindrer min stolthet og frykt meg
Fra å glede meg over andre.
I deres større forståelse,
Og med den omsorg og hensyn
De har vist meg
Legger jeg min usikkerheten til side
Og bøyer meg ned med stor takknemlighet.
Måtte Buddhaene og Bodhisattvaene
Og alle mine lærere
Godta mitt hjertelige ønske om takk.

Innbydelse

Nådig og ærbødig ber jeg lærerne,
Vennligst fortsett å tilby Dharmaens gave
Til denne verden av lidelse og villfarelse.
Ved siden av mine brødre og søstre i sanghaen
Jeg ber om at Buddhaene og Bodhisattvaene
Forblir hos oss
Og deler deres forståelse og deres kjærlighet
Slik at alle vesener kan oppleve
Roen i et fredfullt hjerte.

Hjertesutraen

Medlidenhetens bodhisattva,
i dypeste meditasjon,
så at de fem skandhaer er tomme,
og brøt de bånd som voldte ham lidelse.

Her er form ikke annet enn tomhet
tomhet er ikke annet enn form
form er tomhet
tomhet er form

Følelser, tanker og tilbøyeligheter,
bevisstheten selv har samme kjennetegn.

Alle fenomener har tomhetens kjennetegn,
de hverken oppstår eller forgår,
er hverken skitne eller rene,
hverken tiltar eller avtar.

Slik er alle fenomener tomme, uten form,
uten følelse, tanke eller tilbøyelighet,
uten bevissthet.

Uten øye, øre, nese, tunge, kropp, eller sinn.
Uten farge, lyd, lukt, smak, berøring
eller det sinnet griper tak i.
Det er heller ingen sansing.

Ingen uvitenhet eller slutt på uvitenhet,
eller det som kommer av uvitenhet.
Ingen tæring, ingen død,
ingen ende.

Ingen lidelse, eller årsak til lidelse,

ingen ende på lidelse,
eller edel vei som leder vekk fra lidelse.
Ikke engang visdom å oppnå!
Oppnåelse er også tomhet.

Erkjenn at bodhisattvaen
ikke holder fast ved noe
men lever i tillit
til denne fullkomne visdom,
er fri fra villedende begrensninger,
fri fra frykten de avler,
og når det mest fullkomne nirvana.

Alle buddhaer før og nå,
samt buddhaer i tider som kommer,
bruker denne fullkomne visdom
og ser perfekt uten slør.

Lytt til det mektige dhāraṇī,
det strålende makeløse mantra;
Prajñāpāramitā
hvis ord lindrer all smerte.
Hør og tro det er sant!

Gate gate pāragate pārasaṃgate bodhi svāhā
Gate gate pāragate pārasaṃgate bodhi svāhā
Gate gate pāragate pārasaṃgate bodhi svāhā

Gi bort fortjenester

Måtte alle mine positive handlinger
I kropp, tale og sinn,
De fra fortiden, de fra dette øyeblikket
Og de i fremtiden,
Lindre smerten og tristheten i denne verden.

Ved å gi bort all fortjeneste jeg har oppnådd
Måtte jeg hjelpe alle vesener til å føle glede, kjærlighet og fred.
Måtte mine handlinger
Hjelp de som er alene med å finne vennskap,
Hjelp de som er redde til å føle seg rolige,
Hjelp de som er hatefulle til å føle kjærlighet,
Hjelp de som er syke til å bli friske.

Alt jeg gjør bølger ut til andre,
Så måtte alle dra nytte av min oppførsel

Og mine tanker.
Det lille jeg føler jeg kan gjøre
La det være av kjærlighet og fra tro,
Fra integritet og fra bevissthet.
Måtte min praksis med sjenerøsitet og etikk,
Tålmodighet, entusiasme og meditasjon
Bli gjennomsyret av Tathagatas visdom.

Måtte Bodhisattva-ånden leve gjennom meg
Og rør alle vesener enten de er nær eller fjern,
Enten de er kjente eller ukjente,
Og bidra til en fredeligere verden.

Original in English:

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;
Hérons, 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

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

REFUGES AND PRECEPTS

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.
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.
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.
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.

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.
For the struggles and determination
Shown by the Buddhas and Bodhisattvas
And all the teachers of the past and present
I bow down in appreciation.
Without their faith where would I be now?
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.
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.
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.

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.

THE HEART SUTRA

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.