

# Den sjufaldiga puja

## 1. Vörndnad

Med mandarava, blå lotus och jasmin,  
med alla blommor ljuvligt doftande  
och med vackert bundna kransar  
ärar jag prinsarna bland de vise,  
så värdiga vörndnad.

Jag inhöljer dem i moln av rökelse,  
söt och genomträngande.  
Jag bjuder dem föda, hård som mjuk,  
och härliga drycker att dricka.

Jag skänker dem lyktor prydda med juveler,  
och girlander av gyllene lotus.  
På den parfymbestänkta marken  
sprider jag fång av vackra blommor.

[Recitation av Avalokiteshvaras mantra eller något annat mantra, samtidigt som man kan göra offergåvor, av ljus, rökelse, en blomma eller något annat.]

**om maṇi padme hūṃ**

## 2. Hyllning

Likt mängden av atomer  
i alla tusen miljoner världar  
så många gånger hälsar jag med vörndnad  
de tre tidevarvens alla Buddhor,  
Saddharma,  
och den ypperliga Sanghan.

Jag framför min hyllning till alla helgedomar,  
och platser där bodhisattvorna varit.  
Jag bugar mig djupt inför lärarna,  
och för dem som är värdiga en respektfull hyllning.

### **3. Tagande av tillflykt**

Just denna dag  
tar jag min tillflykt  
till de väldiga beskyddarna,  
vars avsikt är att vakta universum;  
dessa mäktiga segrare  
som övervinner lidande överallt.

Helhjärtat tar jag även min tillflykt  
till den Dharma de har utrönt,  
den som är trygghetens boning  
gentemot återfödelsens kretslopp.  
Likaså till skaran av bodhisattvor  
tar jag min tillflykt.

### **Tillflykter och föreskrifter**

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa  
Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa  
Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi  
Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi  
Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dutiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi  
Dutiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi  
Dutiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Tatīyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi  
Tatīyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi  
Tatīyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

### *Översättning*

hyllning till honom, den välsignade, den värdige, den helt och fullständigt upplyste

jag tar min tillflykt till Buddha  
jag tar min tillflykt till Dharma  
jag tar min tillflykt till Sangha

för en andra gång tar jag min tillflykt till Buddha  
för en andra gång tar jag min tillflykt till Dharma  
för en andra gång tar jag min tillflykt till Sangha

för en tredje gång tar jag min tillflykt till Buddha  
för en tredje gång tar jag min tillflykt till Dharma  
för en tredje gång tar jag min tillflykt till Sangha

### **de fem föreskrifterna**

Pānatipātā veramanī sikkhāpadam samādiyāmi  
Adinnādānā veramanī sikkhāpadam samādiyāmi  
Kāmesu micchācāra veramanī sikkhāpadam samādiyāmi  
Musavāda veramanī sikkhāpadam samādiyāmi  
Surāmeraya majja pamādatthānā veramanī sikkhāpadam samādiyāmi

Sādhu sādhu sādhu

### *Översättning*

Jag åtar mig träningsprincipen att avstå från att ta liv.  
Jag åtar mig träningsprincipen att avstå från att ta det icke givna.  
Jag åtar mig träningsprincipen att avstå från sexuellt utnyttjande.  
Jag åtar mig träningsprincipen att avstå från falskt tal.  
Jag åtar mig träningsprincipen att avstå från att inta medel som fördunklar sinnet.

## **De fem positiva föreskrifterna**

Med kärleksfullt vänliga handlingar, renar jag min kropp.  
Med frikostig givmildhet, renar jag min kropp.  
Med stillhet, enkelhet och förnöjsamhet, renar jag min kropp.  
Med sanningsenlig kommunikation, renar jag mitt tal.  
Med medvetenhet, klar och strålande, renar jag mitt sinne.

## **De tio Dhammacāri / Dhammacāriṇī föreskrifterna**

Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi  
Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi  
Kāmesu micchācārā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi  
Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi  
Pharusavācāya veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi  
Samphappalāpā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi  
Pisuṇavācāya veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi  
Abhijjhāya veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi  
Byāpādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi  
Micchādītṭhiyā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi  
Sādhu sādhu sādhu

## **De tio positiva föreskrifterna**

Med kärleksfullt vänliga handlingar, renar jag min kropp.  
Med frikostig givmildhet, renar jag min kropp.  
Med stillhet, enkelhet och förnöjsamhet, renar jag min kropp.  
Med sanningsenlig kommunikation, renar jag mitt tal,  
Med vänlig kommunikation, renar jag mitt tal.  
Med hjälpsam kommunikation, renar jag mitt tal.  
Med harmonisk kommunikation, renar jag mitt tal.  
Genom att överge girighet för stillhet, renar jag mitt sinne.  
Genom att förändra hat till medkänsla, renar jag mitt sinne.  
Genom att förvandla okunnighet till visdom, renar jag mitt sinne.

## **4. Bekännelse av fel**

Det onda jag har samlat på mig  
genom okunnighet och enfald –  
det onda som visar sig var dag,  
så väl som ondska i medvetande och förståelse –  
allt detta bekänner jag för beskyddarna.

Där jag står framför dem  
med händerna höjda i vördnad,  
och skrämmd av tanken på lidande,  
hälsar jag dem åter och åter igen.

Må ledarna mottaga detta vänligt,  
såsom det är med dessa många fel!  
Vad som ej är gott, o beskyddare,  
ska jag ej göra om.

## **5. Glädjas över förtjänster**

Jag gläds med förtjusning  
över det goda alla varelser gör,  
vilket skänker dem ro  
när deras lidande upphör.  
Må de som har lidit bli lyckliga!

Jag gläds över varelsers frigörelse  
från lidandet i tillvarons kretslopp;  
jag gläds över bodhisattvans  
och buddhans natur,  
de vilka är beskyddare.

Jag gläds över den vaknande viljan till upplysning,  
och läran:  
dessa oceaner som bringar glädje åt alla varelser,  
och som är lyckans hemvist för alla varelser.

## 6. Ödmjuk vädjan

Med händerna hållna till hyllning  
ber jag Buddhorna i alla väderstreck:  
må de låta Dharmas ljus lysa,  
för dem som vandrar i villfarelsens lidande!

Med händerna höjda i vördnad  
ber jag besegrarna som önskar träda in i Nirvāna:  
må de förbli här i eviga tider,  
så att livet i denna värld ej förmörkas.

[Här brukar man ha en läsning från de buddhistiska skrifterna (*buddhavacana*), helst något från Buddha, eller en upplyst lärjunge, eller också någon annan stor och erkänd buddhistisk mästare, som kanske finns med på Triratnas Tillflyktsträd.]

## Hjärtsūtran

Då medkänslans bodhisattva  
mediterade djupt  
såg han tomheten i alla fem skandhan  
och löste de band som orsakat lidande.

Här sålunda,  
form är inget annat än tomhet,  
tomhet inget annat än form,  
form är endast tomhet,  
tomhet endast form.

Känsla, tanke, val,  
medvetandet självt,  
är också samma sak.

Alla ting är till sin natur tomma,  
de varken föds eller förgås,  
är varken fläckade eller rena,  
de varken kommer eller går.

Så, i tomhet ingen form,  
ingen känsla, tanke, eller val,  
inget medvetande heller.

Ej öga, öra, näsa, tunga, kropp, sinne;  
ej färg, ljud, doft, smak, känsel,  
eller det som sinnet håller fast vid,  
inte ens förnimmelsen som sådan.

Ingen okunnighet, inget slut på den,  
ej heller okunnighetens följd,  
inget vissnande, ingen död,  
inget slut på dem.

Ej heller finns lidande, eller dess orsak,  
eller lidandets upphörande, eller ädel väg  
som leder bort från lidande;  
inte ens visdom finns att nå!  
Att nå är också tomhet.

Så vet att bodhisattvan  
utan att hålla fast vid något  
dväljs i prajñā visdom,  
befriad från illusionens hinder,  
och den rädsla som det föder,  
och når så klarhetens nirvāna.

Alla tidigare och nuvarande buddhor,  
buddhor som hör framtiden till,  
använder denna prajñā visdom  
för att komma till hel och fulländad insikt.

Hör så den stora dhāranīn,  
det strålände oförlikneliga mantrat,  
Prajñāpāramitā  
vars ord lindrar allt lidande;  
hör och begrunda dess sanning!

**gate gate pāragate pārasaṃgate bodhi svāhā**  
**gate gate pāragate pārasaṃgate bodhi svāhā**  
**gate gate pāragate pārasaṃgate bodhi svāhā**



## 7. Överlåtelse av förtjänst och självuppgivelse

Må de förtjänster jag vunnit,  
genom att sålunda handla,  
gå till att mildra alla varelsers lidande.  
Min personlighet genom alla mina liv,  
mina ägodelar,  
och mina förtjänster på alla tre sätt,  
ger jag bort utan tanke på mig själv  
till förmån för alla varelser.

Just såsom jorden och andra element  
är användbara på många vis,  
för ett oändligt antal varelser  
som bor i en ändlös rymd;  
så må jag bli  
det som upprätthåller alla väsen  
som dväljs i denna rymd,  
så länge alla ej har nått frid.

[ofta brukar man ha Padmasambhavamantrat här:]

**om āḥ hūṃ vajra guru padma siddhi hūṃ**

## Avslutande mantran

**oṃ maṇi padme hūṃ**

Avalokiteśvara, medkänslans bodhisattva

**oṃ a ra pa ca na dhīḥ**

Mañjuśrī, visdomens bodhisattva

**oṃ vajrapāṇi hūṃ**

Vajrapāṇi, den upplysta energins bodhisattva

**oṃ tāre tuttāre ture svāhā**

Tārā, medkänslans kvinnliga bodhisattva

**oṃ amideva hrīḥ**

Amitābha, det oändliga ljusets och kärlekens röda Buddha

**oṃ muni muni mahā muni śākyamuni svāhā**

Śākyamuni Buddha, den historiska buddhan

**oṃ āḥ hūṃ vajra guru padma siddhi hūṃ**

Padmasambhava, indisk mästare, kallas i Tibet Guru Rinpoche

**gate gate pāragate pārasaṃgate bodhi svāhā**

Prajñāpāramitā, mantrat för texterna om visdomens fulländning

**oṃ śānti śānti śānti**

Frid, stillhet – innan den stora tystnaden