



## 1. För att hitta/hålla balansen

Må jag stå fast under denna period av förändring.  
Må jag vara närvarande under denna period av svårigheter.  
Må jag förbli centrerad i stundens hetta.  
Må jag kunna låta bli att klamra mig fast vid det förflutna.  
Må jag kunna låta bli att klamra mig fast vid framtiden.



## 2. För accepterande (att finna sig i)

Må jag acceptera fakta.  
Må jag låta bli att kämpa emot fakta.  
Må jag uppskatta det faktum att när en dörr stängs öppnas en annan.  
Må jag inte hemfalla åt harm, klander och känslor av oförrätt.  
Må jag kunna förlika mig med situationen.



## 3. Att vidga sitt hjärta – att väcka sitt sinne

Må alla varelser leva i fred.  
Må alla varelser leva i harmoni.  
Må alla varelser nå insikt.  
  
Må alla varelser leva ett medvetet liv.  
Må alla varelser leva ett insiktsfullt liv.  
Må alla varelser förverkliga ett upplyst liv.



## 4. Kärleksfull godhet

Må mina lärare, min grupp, mina kära, mina vänner och bekanta  
slippa lidande och smärta.  
  
Må alla jordens levande varelser på marken, i luften och i vattnet  
få leva i fred och trygghet.  
  
Må mina dagliga gärningar bidra till andra människors  
tillfredsställelse, läkning och insiktsfullhet.  
  
Må ni vara lyckliga.  
Må ni slippa smärta.  
Må ni leva i frid.



## 5. Avslutande recitation

Liksom elementen jord, vatten, eld och vind,  
tjänar oräkneliga väsen som bebor det gränslösa universum,  
må även vi vara i stånd att på olika sätt tjäna livet i de oändliga universum,  
tills alla varelser kommer att ha uppnått befrielse.

Genom att utöva alla fullkomligheter såsom,  
generositet, harmoni mellan inre övertygelser och yttre handlingar,  
genom etiska övningar, osjälviskhet, visdom, tålamod,  
uppriktighet, beslutsamhet, kärlek till allt levande och  
jämnmod fritt från egots begränsningar  
och genom deras högsta fulländning må vi uppnå  
det fulländade Buddhatillståndet!

---

1-4 från: *Meditationens kraft*, Christopher Titmuss.

5 från: Arya Maitreya Mandala, Vajrayana Sangha recitationshäfte.