

Cầu Nguyện Mỗi Buổi Sáng

Mỗi sáng dậy, ta nên cầu nguyện vài phút. Trước hết quỳ gối, hai tay úp vào tâm luân, nhắm mắt, hướng về tượng Quán Âm (nếu không có tượng thì hướng về phương Đông, nơi mặt trời mọc), nghĩ rằng ta đang tiếp thu vào tâm luân hào quang của đức Quán Thế Âm (hoặc ánh mặt trời). Xong, chấp tay, nói thầm:

Xin đấng đại từ đại bi luân luân chiếu tỏa hào quang và nối liền tâm ngài với tâm con.

Xin hào quang ngài khiến quang minh sẵn có trong con khai mở, khiến trí huệ siêu việt luân ngự trị và hướng dẫn cuộc sống con ngày hôm nay.

Xin hào quang ngài luôn xúc chạm lòng con, khiến tình thương mạnh hơn sức hủy báng và ngược đãi để con dễ dàng tùy thuận và tha thứ.

Xin hào quang ngài lan tỏa tận đáy lòng con, khiến con đủ sức mạnh nâng đỡ kẻ phá hại, dìu dắt kẻ gặp khó, ban vui kẻ khép lòng, khai mở người tuyệt vọng.

Xin ngài hãy dạy con làm con đường cho người tầm đạo, làm ngọn đèn chỉ kẻ lầm đường, làm nước mát dập lửa lầy giận, làm con suối tẩy sạch bụi nhơ kiêu ngạo, ích kỷ.

Xin hạnh nguyện quang minh này nuôi lớn mãi mãi để tình thương, quang minh tiếp tục truyền lan tới tất cả những ai con gặp hôm nay, khiến ai cũng an vui, khai mở, phát tâm tiến bước trên đường vị tha phục vụ.

Cầu Nguyện Mỗi Buổi Tối

Mỗi tối, cũng nên cầu nguyện vài phút. Trước hết quỳ gối, để hai tay úp vào tâm luân, nhắm mắt, hướng về tượng đức Phật A Di Đà, nghĩ rằng ngài đang phóng hào quang xuống tới tâm ta. Xong, chấp tay, nói thầm như sau:

Xin đấng cha lành luôn luôn chiếu tỏa hào quang và nối liền tâm ngài với tâm con. Trong đêm dài của ngu tối, xin hào quang ngài thức con dậy khỏi cơn mộng vị ngã, tràn đầy điếm mù, ích kỷ.

Xin cho con có sức mạnh để đối diện với mọi bóng tối của quá khứ, của những động cơ sai lầm, của những quả báo khổ đau, và của vô vàn thói quen khép kín cửa quang minh.

Khi bóng tối đang trùm phủ vạn vật, xin ngài hãy thị hiện mãnh liệt vô lượng quang minh trong tâm con, để con trở thành quang minh, lan tỏa tình thương và sự ấm áp tới mọi nơi; xin ngài hãy mãnh liệt thị hiện tịnh độ trong tâm con, để con trở thành tịnh độ cho tất cả chúng sanh hữu duyên; xin ngài hãy mãnh liệt thị hiện vô lượng đại nguyện trong tạng thức con, để tâm con hết sợ hãi, vĩnh viễn dâng hiến thân mạng này cho sự hiển hiện của Pháp Giới, cho sự thành tựu của hạnh nguyện Phổ Hiền, và đem đến vô biên an lạc cho mọi chúng sinh hữu duyên.

Con xin gửi tình thương và lòng thành này đến ngài, đấng cha lành, người mà con nương tựa, hòa hợp như nhất.