

Agganyāni (Version aus Lotusblätter 3/1996 leicht überarbeitet im März 2007)

Grundlage: *Buddhaghosa, Der Weg zur Reinheit - Visuddhi-Magga. Die größte und älteste systematische Darstellung des Buddhismus. Aus dem Pali übersetzt von Nyanatiloka. Jhana-Verlag.*

# Vertrauen in den Buddha

## Die Betrachtung über den Erleuchteten (*Buddhanussati*) und die Entfaltung von Vertrauen

Wenn wir westlichen Buddhisten uns mit dem Buddha beschäftigen, dann eher historisch-buddhologisch oder inhaltlich mit den überlieferten Lehrreden. Seltener wählen wir die direkt das Gemüt ansprechenden Legenden. Doch wer schon wählt als Geistesstraining '*Buddhanussati*', eine der 40 vom Buddha selbst gelehrt und im Palikanon und *Visuddhi-Magga* überlieferten Meditationsarten?

In den *theravāda*-buddhistischen Ländern Asiens dagegen wird diese Betrachtung und Verehrung des Buddha häufig geübt, mit Inbrunst, Hingabe und Vertrauen - Qualitäten, die für uns Westler meist unbekannt und kaum nachvollziehbar sind, auch nicht erstrebenswert erscheinen.

Dabei gibt es unzählige Stellen im Palikanon, die die Wichtigkeit des Vertrauens hervorheben und erklären. Auch der *Abhidhamma*, in dem versucht wurde, die Lehre des Buddha zu systematisieren, lehrt uns Vertrauen (Pāli: *saddhā*) als heilsamen Bewusstseinsfaktor (*cetasika*), der in allen Klassen des heilsam-schönen Bewusstseins gegenwärtig ist.

Vertrauen ist eine Geistes Eigenschaft, die Klarheit, Offenheit, Zuversicht, Hingabe, innere Überzeugung, Gelassenheit und Gleichmut beinhaltet bzw. bewirkt. Zwischen den Extremen des blinden Glaubens und naiven, absoluten Für-wahr-Haltens auf der einen Seite und verstandesmäßigem Wissen, schauendem Wissen und Gewissheit auf der anderen Seite steht Vertrauen in der Mitte. Es ist also nicht der blinde, unkritische Glaube gemeint, der geneigt ist, an Dogmen und absurden, unbewiesenen Glaubensinhalten festzuhalten, ohne zu überprüfen, was zu Intoleranz und zum Ausschluss der Vernunft führen würde. Abstrakter Rationalismus kann jedoch auch unser Ziel, das eigene, schauende Wissen und Verstehen der Wahrheit, behindern, indem er einengt und unsere Herzen in Kälte erstarren lässt. Durch Vertrauen erst wird abstrakter, kalter Rationalismus zur lebendigen Religion - zu einer Religion der Vernunft und der Hoffnung und Liebe.

In den Palitexten wird nie blinder Glaube verlangt, sondern die Objekte unseres Glaubens sollten wir kritisch untersuchen und testen. Erst durch eigenes Ausprobieren und eigene Erfahrung kann Vertrauen entstehen, eine innere Überzeugung, Zuversicht, Gewissheit, ein Akt des Verstehens (M47).

Unser Ziel ist ja Weisheit, Wissen durch Klarblick, Einsicht und Erkenntnis der Wahrheit. 'Wie aber wird man zu einem, der die Wahrheit erkennt?' wird der Buddha gefragt (M95), und er gibt eine Reihe von Antworten, wie: durch beharrliches Arbeiten, immer wieder neues Zuhören, Anschluss an einen Lehrer usw., doch am Ende der Kette steht: '... indem man immer wieder tiefes Vertrauen fasst.' Vertrauen wird also zur Grundlage jeder buddhistischen Praxis.

Wir können nicht gleich am Anfang Gewissheit und Weisheit erlangen. Ein Minimum an Vertrauen ist erst einmal nötig, um dem Buddha zuzuhören, um wenigstens einmal den von ihm gewiesenen Weg zur Entdeckung der Wahrheit zu versuchen. Indem wir den Weg ehrlich ausprobieren, gehen und uns mühen, kann durch unsere eigene, unmittelbare Erfahrung unser Vertrauensvorsprung bestätigt oder aber widerlegt werden. Wenn wir uns aus eigener Erfahrung für den buddhistischen Weg entschieden haben, werden wir allmählich und ganz von selbst Gewissheit erlangen, unser Vertrauen in den Buddha und den Weg wird wachsen, praktisches Wissen und Weisheit können sich entfalten.

Im Folgenden möchte ich, angelehnt an den '*Visuddhi-Magga*', die Betrachtung über den Erleuchteten (*Buddhanussati*) vorstellen. Originaltexte sind durch Kursivdruck hervorgehoben.

*Der von unerschütterlichem Vertrauen erfüllte Übungsbeflissene, der die Betrachtung über den Erleuchteten zu entfalten wünscht, begeben sich an eine geeignete Wohnstätte in der Einsamkeit; und abgeschieden gedenke er der Vorzüge des Erleuchteten, des Erhabenen, und zwar in folgender Weise:*

***'Dieser Erhabene, wahrlich, ist der Heilige, der Allerleuchtete, der im Wissen und Wandel Vollkommene, der Wohlgefahrene, der Weltenkenner, der unvergleichliche Lenker der zu bezähmenden Menschen, der Meister der Himmelswesen und Menschen, der Erleuchtete, der Erhabene.'***

Dies ist die traditionelle Verehrungsformel, wie sie z.B. in den Suttan A XI, 12 und 13 gebraucht wird.

Jede einzelne Qualität des Buddha wird nun erklärt, und der Meditierende wird angehalten, sie zu reflektieren, zu kontemplieren und zu verinnerlichen.

***'Dies, wahrlich, ist der Heilige.'***

Wir gedenken des Buddha als des *Arahat* (Heiligen).

*"Weil er entfremdet ist, der Weise,  
Den Feind erschlug, die Leidenschaft,  
Des Daseins Radspeichen zerschlug,  
Der nöt'gen Dinge würdig ist,  
Nicht heimlich böse Taten tut,  
Dum gilt er als der Arahat. "*

Der Buddha hat sich aller befleckenden Leidenschaften entfremdet, hat alle Arten von Leidenschaften, Gier und Anhaftung überwunden, hinter sich gelassen. Durch Tatkraft, Sittlichkeit, Vertrauen und Erkenntnis hat er die Unwissenheit (*avijjā*) überwunden und die bedingte Entstehung (*paṭiccasamuppāda*) aller Daseinserscheinungen erkannt, durchschaut und in jeder Hinsicht durchdrungen. Er erkannte alle Dinge und Phänomene der Wirklichkeit gemäß, als unbeständig (*anicca*), als unbefriedigend-leidvoll (*dukkha*), als ohne Selbst (*anatta*) und wendete sich von ihnen ab, löste sich los und befreite sich. Auf diese Weise hat er die "Radspeichen zertrümmert", das Daseinsrad (*samsāra-cakka*) zerstört und vernichtet. Buddha, der Heilige, Verehrungswürdige, ist der Bedarfsgegenstände würdig sowie der höchsten Opfergaben. Und natürlich vollbringt der Buddha nicht nur sichtbare, gute Taten nach außen hin, sondern übt auch heimlich keinerlei böse Handlungen mehr aus. Er ist offen, und durch-und-durch heilig und gut.

Können wir dem Buddha in dieser Weise vertrauen? Sind die Eigenschaften des 'Heiligen' für uns verständlich und erstrebenswert? Oder welche Qualitäten legen wir in einen Buddha, den Heiligen? Können wir diese Eigenschaften auch schon in uns finden, vielleicht als gerade keimende Samen, oder sind wir ganz anders?

***'Dies, wahrlich, ist der Allerleuchtete.'***

Der Buddha wird verehrt als '*Sammā-sambuddha*': als Allerleuchteter, als vollkommen Erwachter, denn er hat alle Dinge und Erscheinungen richtig und aus sich selbst heraus erkannt und konnte das Erkannte auch lehren und andere Wesen zur Erleuchtung führen. Der knappste Ausdruck seiner gesamten Lehren sind die vier edlen Wahrheiten: das Leiden in allen zu erkennenden Dingen, das Begehren als Leidensentstehung und Ursache, das Erlöschen des Leidens durch Überwindung und die Verwirklichung der Leidfreiheit (*Nibbāna*) durch den edlen achtfachen Pfad.

*"Was zu erkennen ist, hab' ich erkannt,  
Entfaltet, was da zu entfalten ist,  
Verwunden das zu Überwindende,  
Dum ... der Erleuchtete ich bin." (Snp 558)*

### ***'Dieser, wahrlich, ist vollkommen im Wissen und Wandel***

Das Wissen des Buddha ist vollkommen in jeder Beziehung. Besonders erwähnt werden die drei Arten der Vollkommenheit: Er erinnert sich an frühere Daseinsformen, besitzt das himmlische Auge und weiß und erkennt die Triebversiegung.

Der Buddha ist vollkommen im Wandel, vollendet in den Vollkommenheiten. Durch seine Tugendhaftigkeit, Achtsamkeit, Sinneskontrolle und sein meditatives, vertieftes, Leben ist der Buddha vertrauenswürdig und verkörpert großes Mitgefühl und Barmherzigkeit.

Glauben wir an ein vollkommenes Wissen des Buddha, ein Allwissen, oder 'nur' an sein vollendetes Wissen bezüglich der Leidensüberwindung und des Weges in diese Freiheit? Vertrauen wir dem vollkommenen Wandel des Buddha, können wir ihn uns als Vorbild nehmen? Sind auch wir in allen unseren Handlungen und Äußerungen vertrauenswürdig? Im Alltag, in den verschiedensten Situationen können wir uns des Buddha erinnern, uns vorstellen, wie er wohl gehandelt und reagiert hätte. So wird sich auch unser Wandel und unser Wissen langsam vervollkommen.

### ***'Dies, wahrlich, ist der Wohl-Gefahrenere.'***

Der Buddha ist der Wohl-Gefahrenere (*Su-gata*) oder Wohl-Gegangene, denn er ist dem glückverheißenden achtfachen Pfad gefolgt, auf dem er zum *Nibbāna* gelangt ist. Der Buddha ist diesen Weg richtig gegangen, auf dem mittleren Weg, die Extreme vermeidend, ohne Rückfall in die Leidenschaften und Befleckungen. Er ist den Weg konsequent gegangen und bis zum Ende. Auf dieser Fährte, auf dieser Fahrt hat er alle Vollkommenheiten verwirklicht.

### ***'Dies, wahrlich, ist der Weltenkenner.'***

Der Buddha hat auf jede Weise die Welten erkannt: die Welt der Gebilde oder bedingten Phänomene, die Welt der Lebewesen mit allen Trieben, Neigungen, Absichten und Unterschieden sowie die Welt des Raumes. Er hat die Natur der Welt, die Entstehung, Erlöschung und den Weg zu ihrer Erlöschung verstanden und durchdrungen.

*"Durch Gehen kann man nicht das Ende der Welt erkennen, sehen, erreichen, da wo es weder Geburt gibt, noch Altern und Sterben, weder Entstehen noch Vergehen. Doch ohne der Welt Ende erreicht zu haben, kann man dem Leiden kein Ende machen. In diesem sechs Fuß hohen, mit Wahrnehmung und Bewusstsein behafteten Körper ist die Welt enthalten, der Welt Entstehung, der Welt Erlöschung und der zu der Welt Erlöschung führende Pfad." (A IV,46)*

### ***'Dies, wahrlich, ist der unvergleichliche Lenker der zu bezähmenden Menschen.'***

Als unvergleichlich und unübertrefflich gilt der Buddha. Er zähmt, zügelt und lenkt die ungezähmten, der Zählung bedürftigen Wesen durch Disziplin, teils durch Milde, teils durch Strenge. Er zeigt das Fortschreiten auf dem Weg durch Sittlichkeit und Geistestraining, lenkt die Wesen auf dem Weg zum Heil.

### ***'Dies, wahrlich, ist der Meister der Himmelswesen und Menschen.'***

Der Buddha ist Meister und Lehrer für uns Menschen und die Götter (*devas*), also für die hochstehenden, fähigen Wesen. Ihnen hilft er wie ein Karawanenführer, die Wüste von Leid und *Samsāra* sicher zu durchqueren. Denn er ist den Weg gegangen, hat das Leben gemeistert und kann uns nun führen und lehren.

Dabei wandte sich der Buddha nicht nur an Menschen, sondern auch Tieren ließ er Belehrung zukommen, so dass diese in einer anderen Existenz Verwirklichung erlangen konnten (z.B. *Khuddaka-Nikāya, Vimāna-vatthu* 49).

### **'Dies, wahrlich, ist der Erleuchtete (Buddha).'**

Der Buddha hat die höchste Erlösungserkenntnis verwirklicht, alles an erkennbaren Dingen hat er erkannt. Er hat die Wahrheiten und Gesetzmäßigkeiten selbst erkannt und auch andere Wesen erkennen lassen. Aus der Welt der Täuschung und Verblendung ist er wie aus einem Traum erwacht und hat Licht in die Finsternis der Unwissenheit gebracht.

### **'Dies, wahrlich, ist der Erhabene.'**

Der Buddha wird ehrerbietig und ehrfurchtsvoll mit 'Erhabener' (*Bhagavā*) bezeichnet. Von allen Wesen ist er der an Tugenden Hervorragendste und Höchste.

*"Ein Hochbegüterter und ein Zerbrecher,  
Ein reich Gesegneter und ein Zerteiler,  
Ein Hingebener, hat aufgegeben er  
Das ständ'ge Kreisen in der Daseinsrunde,  
Drum nennt man ihn den Bhagavā. "*

Der Buddha ist der 'Hochbegüterte', denn er hat die Fähigkeit, Leid zu entfernen und Glück zuteil werden zu lassen. Er ist der 'Zerbrecher', denn er hat Gier, Hass und Verblendung zerbrochen. Als 'Gesegneter' wird er bezeichnet, da er von weltlichen und überweltlichen Segnungen erfüllt ist, wie die Herrschaft über Körper und Geist, magische Fähigkeiten, Wunscherfüllung, Schönheit und Ruhm durch seine Tugenden. Ein 'Zerteiler' ist der Buddha, da er alle Dinge analysiert hat, zerteilt, enthüllt und erklärt. So konnte er einteilen in die Gruppen des Anhaftens (*khandhas*), in die Elemente usw. und klar erkennen und auseinanderhalten, was heilsam ist und was unheilsam. Ein 'Hingebener' ist der Buddha, denn er hat sich den edlen Zuständen hingegen, der Abgeschiedenheit, Leerheit, Wunschlosigkeit, Bedingungslosigkeit sowie überweltlichen Zuständen. Er hat das Kreisen im Dasein aufgegeben, da er das Begehren vollständig überwunden hat; für den Erhabenen gibt es keine Wiedergeburt mehr.

*Wer der Tugenden des Erleuchteten gedenkt, nämlich dass der Erhabene aus diesem oder jenem Grunde ein Heiliger (Arahat) ist ..., dass er aus diesem oder jenem Grunde ein Erhabener (Bhagavā) ist, dessen Geist ist zu einer solchen Zeit weder von Gier besessen, noch von Hass besessen, noch von Verblendung besessen; ganz aufgerichtet ist zu einer solche Zeit sein Geist angesichts des Vollendeten. Und bei wem so, infolge des Nichtgefesseltseins durch Gier und andere Leidenschaften, die geistigen Hemmungen zurückgedrängt sind und, durch das Hingewendetsein auf das Übungsobjekt, der Geist aufgerichtet ist, bei dem ist das 'Gedankenfassen' (vitakka) und 'diskursive Denken' (vicāra) auf die Tugenden des Erleuchteten hingewandt. Während er aber der Tugenden des Erleuchteten gedenkt und darüber nachsinnt, steigt die 'Verzückung' (pīti) in ihm auf. In dem geistig Verzückten aber kommen, durch die in der Verzückung wurzelnde Ruhe, die körperlichen und geistigen Qualen zur Ruhe. Bei wem aber die Qualen zur Ruhe gekommen sind, in dem steigt körperliches wie geistiges 'Glücksgefühl' (sukha) auf Und in dem Glücklichen erreicht der die Tugenden des Erleuchteten zur Vorstellung habende Geist die 'Sammlung' (samādhī), und so steigen gleichzeitig der Reihe nach die Vertiefungsglieder auf (...)*

*Wer aber dieser Betrachtung über den Erleuchteten hingegen ist, der hat Achtung und Ehrfurcht vor dem Meister; erreicht volles Vertrauen, volle Achtsamkeit, volle Einsicht und volles Verdienst; ist stets voller Verzückung und Freude; überwindet Furcht und Angst; vermag Schmerzen zu ertragen; bekommt ein Gefühl, als ob er mit dem Meister zusammen lebte; (...) Sollte ein solcher auch nicht weiter vordringen, so ist er doch einer glücklichen Daseinsfährte gewiss.*

Soweit die Darlegung im *Visuddhi-Magga*.

### **Aufruf zu Kritik, Selbstvertrauen und Eigenverantwortung**

Haben wir diese Methode '*Buddhanussati*' praktiziert, sollten wir uns ehrlich fragen, wie wir uns danach fühlen. Sind wir verwirrter, unruhiger, ängstlicher oder klarer, ruhiger, offener und selbstsicherer? Wie

uns der Buddha im *Kalamer-Sutta* (A III, 66) empfiehlt, sollen wir nur dann eine Lehre oder Praxis annehmen, wenn wir sie gründlich geprüft haben und aus eigener Erfahrung als uns und anderen zum Wohle dienend erkannt haben.

Vertrauen wir selbst auf unsere Urteilskraft, auf unsere Fähigkeit zur Unterscheidung und zur richtigen Erkenntnis. Der Buddha kann und will nur Wegweiser sein. Werden wir endlich reif und selbständig, übernehmen wir Eigenverantwortung für unser Tun, Reden und Denken! Unser Urteil mag vorläufig sein, denn wir sind uns bewusst, dass wir noch nicht alles verstehen und wissen, eben noch nicht alles beurteilen können, sondern dass wir noch auf dem Wege sind und uns anstrengen müssen. So wird kein Stolz, keine Arroganz oder Überheblichkeit entstehen, sondern Offenheit und Vertrauen in unsere Fähigkeit zur Entwicklung und zum spirituellen Fortschritt, in unser Potential zur Erleuchtung, zur Buddhaschaft, in unsere Buddha-Natur.

Unser Vertrauen in den Buddha, in die Lehre und Übungsmethode wird wachsen, sobald wir erste positive Erfahrungen gemacht haben, und unser Mut weiterzumachen. Die Fähigkeit des Vertrauens, die wir mitbringen müssen, wird zur Kraft weiterzuforschen, weiterzugehen, uns gegen Bequemlichkeit und alte Gewohnheiten und Vorurteile durchzusetzen. Vertrauen wird auch als eines der fünf Kampfesglieder bezeichnet, denn Vertrauen ist nötig im Kampf gegen die eigenen Tendenzen, Instinkte und Programme, zum Erringen von Einsicht und Erkenntnis. Unser getrübler Geist kann gereinigt und geklärt werden, gestärkt zum Durchbrechen der geistigen Hindernisse. Dass Vertrauen gegen den skeptischen Zweifel wirkt, erklärt sich wohl von selbst. Aber, gepaart mit Achtsamkeit, können wir auch die anderen geistigen Hemmnisse überwinden: das Verlangen nach Sinnesfreuden, Aversion, Trägheit und Ruhelosigkeit.

#### **Vier Stadien des Vertrauens**

Je weiter wir auf dem Weg fortschreiten, desto größer und stabiler wird unser Vertrauen werden, speziell das Vertrauen in den Buddha und in seine Lehre. Wenn wir nur 'am Ball' bleiben, durchlaufen wir die vier Stadien des Vertrauens.

Als erstes empfinden wir Vertrauen zum Buddha, nur weil er oder die Übung bewirkt, dass wir uns gut fühlen. Als zweites bekommen wir Vertrauen, wenn wir bestimmte Qualitäten im Buddha entdecken oder erfahren, wie Weisheit, Liebe und Mitgefühl. Dadurch werden wir zu denselben Qualitäten inspiriert. Wie es so schön heißt: "Die höchste Verehrung eines Wesens besteht darin, denselben Zielen nachzustreben wie das verehrte Wesen." Die dritte Stufe des Vertrauens beruht auf eigener Erfahrung der Wahrheit. Durch Nachprüfen, Ausprobieren, Testen machen wir eigene Erfahrungen, schaffen wir eigene Erkenntnisse. Wenn diese, unsere Einsichten dem Objekt und den Qualitäten des Vertrauens entsprechen, so werden wir Freude, Zuversicht, Hingabe und tiefes Vertrauen erfahren. Das vierte und höchste Stadium des Vertrauens erwächst uns aus der Erfahrung der Erleuchtung. Es ist ein unerschütterliches Vertrauen zum Buddha, zum *Dhamma* und zum *Saṅgha*, das alle Stadien der Heiligkeit kennzeichnet. Beim *Sotāpanna* (Stromeingetretenen) ist erstmals die Zweifelsucht vollkommen zur Ruhe gekommen, überwunden; er muss nicht mehr hier und dort suchen, diesen oder jenen Weg ausprobieren. Er weiß um seinen Stromeintritt, ist sich vollkommen sicher, dass er den richtigen Weg eingeschlagen hat und es nicht mehr weit bis zum Endziel hat. Seine Sittlichkeit (*sīla*) ist zur Vollkommenheit gereift - in allen Lebensbereichen. Grenzenloses, unerschütterliches Vertrauen in die drei Juwelen erfüllt ihn und motiviert ihn für den weiteren Weg.

#### **Was hindert uns eigentlich?**

Ja, und warum sind wir noch nicht so weit? Was hindert uns eigentlich am tiefen und vollkommenen Vertrauen zu Buddha und seinem von ihm aufgezeigten Weg? Natürlich der Zweifel. Aber ein grundlegender Zweifel am Leben, am 'Ich', an einem Sinn kann auch starke Impulse geben, kann unsere Motivation und unseren Krafteinsatz fördern. Beim Buddha selbst war es ja nicht anders: Sein großer, existentieller Zweifel und sein festes Vertrauen, einen Weg aus dem Leiden zu finden, ließen ihn Konsequenzen ziehen und erfüllten ihn mit Mut und Kraft. Wie anders hätte er den Weg in die Hauslosigkeit eingeschlagen, all die strengen, asketischen Übungen auf sich nehmen können, voller

Selbstdisziplin, Entschlossenheit und Hingabe. Diesen existentiellen, positiv-motivierenden Zweifel gilt es also zu entwickeln, denn er ist die Voraussetzung zum Gehen des Weges und ist nicht zu verwechseln mit dem skeptischen Zweifel, Zweifelsucht, Hin- und Hergerissenheit, Unentschlossenheit, die es ja zu überwinden gilt.

Wir aber haben im allgemeinen Angst, uns auf diesen großen Zweifel einzulassen. Genauso, wie wir Angst haben, uns auf den Buddha einzulassen, ihm zu vertrauen, ihn voll und ganz als Lehrer zu akzeptieren, ihm nachzueifern. Da ist die Angst vor Unangenehmem, vor dem Nicht-mehr-geliebt-Werden von Dritten, vor körperlichem und geistigem Schmerz, vor Versagen, vor Gesichtsverlust und vielem mehr. Und nicht zuletzt ist da die Angst vor der Angst, es könnte ja Angst entstehen auf dem Weg. Alle diese Arten der Angst hemmen aber unser spirituelles Wachstum, weil wir einfach nicht wagen, uns dem Buddha anzuvertrauen, seine Lehre zu prüfen, die angebotenen Meditationsübungen und Methoden des Geistesstrainings auszuprobieren. Wenn wir uns gar nicht erst darauf einlassen - wie soll dann etwas entstehen?

In seiner letzten Lehrrede, dem *Mahāparinibbāna-Sutta* (D 16, 2+ 6), nennt uns der Buddha auf Ānandas Frage hin keinen Nachfolger, keinen Lehrer, auch keinen von ihm autorisierten, zu dem wir unsere Zuflucht nehmen sollten. Im Gegenteil, er ermahnt uns, uns selbst Zuflucht zu sein, uns selbst zu vertrauen und dem *Dhamma*.

*"Seid euch selbst Leuchten. Seid euch selbst Zuflucht, nehmt keine äußere Zuflucht. Haltet euch an die Wahrheit, an die Lehre (dhamma) als Leuchte und Zuflucht. Schaut nicht nach einer Zuflucht in irgend jemand außer euch selbst. (...) Dann werdet ihr die höchsten Höhen erreichen, aber ihr müsst eifrig üben. Unermüdlich möget ihr da kämpfen!"*

## *Saddhā-Bhāvanā*

### Vorschlag für eine Geistesübung zur Entfaltung von Vertrauen

Zu Beginn können wir uns vor einer Buddha-Statue oder einem Buddha-Bild verbeugen - oder wir vollziehen diesen Akt der Hingabe wenigstens geistig.

(Dasselbe gilt für die folgenden Worte und Formeln, die, laut oder auch nur still-geistig für sich gesprochen werden können. Beim Symbol \* empfiehlt sich ein stilles, kontemplatives Verweilen von jeweils ein paar Minuten - also bitte den Text nicht einfach so 'runterlesen'!)

Wir nehmen einen aufrechten, wachen Sitz ein.

Wir atmen tief und bewusst ein und spüren unseren geraden Rücken.

Beim Ausatmen lassen wir die Schultern leicht fallen, entspannen und lassen los.

\*

Werden wir uns der Ausrichtung unseres Lebens, unserer Zuflucht, bewusst:

Ich nehme Zuflucht zum Buddha.

Ich nehme Zuflucht zum Dhamma.

Ich nehme Zuflucht zum Sangha.

\*

Ich habe Vertrauen in den Buddha:

Er ist mein Lehrer und Wegweiser.

Er ist mein bester Freund.

Er ist mein Vorbild.

\*

Ich habe Vertrauen in den Dhamma:

In die Lehre des Buddha.

In die vom Buddha erkannte, alles tragende Gesetzmäßigkeit des Lebens.

In die Wahrheit jeden Augenblicks.

\*

Ich habe Vertrauen in den Sangha:

In die Gemeinde der Jünger des Buddha.

In die Gemeinschaft derer, die sich ernsthaft um die Verwirklichung der Lehre bemühen..

In den Sangha aller fühlenden Wesen: Wir gehen den Weg gemeinsam.

\*

Ich habe Vertrauen in mich selbst,

in meine Buddha-Natur,

in meine Fähigkeit zur Erkenntnis, zur Entwicklung, zur Befreiung.

\*

Möge ich glücklich sein.

Möge ich frei sein von Leiden und frei von den Ursachen des Leidens.

Möge ich voller Vertrauen sein, voller Liebe, voller Gleichmut.

\*

Mögen alle Lebewesen glücklich sein.

Mögen alle frei sein von Leiden und von den Ursachen des Leidens.

Mögen alle Wesen voller Vertrauen sein, voller Liebe, voller Gleichmut.

\*\*\*

Wir teilen unsere Verdienste, unser Vertrauen, unsere Zuversicht mit allen fühlenden Wesen.

Mögen alle Lebewesen voller Vertrauen sein.

Mögen wir alle vollkommene Weisheit und Befreiung erlangen!