



達摩禪苑

Bodhidharma Chán Gemeinschaft



Bodhisattva-Praxis

Zufluchtnahme:



Zum Buddha – dem erhabenen Lehrer gehe ich um Zuflucht.

Zum Dharma – seiner Lehre, die sehend macht, gehe ich um Zuflucht.

Zum Sangha – der Gemeinschaft der Jünger des Erhabenen, der ich folge, gehe ich um Zuflucht.

Zum Buddha – dem alles durchflutenden Licht der Erleuchtung, gehe ich um Zuflucht.

Zum Dharma – dem alles zur Befreiung tragenden Strom, gehe ich um Zuflucht.

Zum Sangha – der Gemeinschaft der Bodhisattvas, denen ich folge, gehe ich um Zuflucht.

Zum Buddha – dem mir noch verhüllten Licht in mir, gehe ich um Zuflucht.

Zum Dharma – der mir innewohnenden Kraft, gehe ich um Zuflucht.

Zum Sangha – der Gemeinschaft aller fühlenden Wesen, die mit uns auf dem Weg zur Befreiung sind, gehe ich um Zuflucht als Dienender.

Die 5 sittlichen Übungen / 歸戒要集

1.

Ich gelobe, mich darin zu üben, kein Lebewesen zu töten.

如諸佛盡壽不殺生，我某甲亦盡壽不殺生

2.

***Ich gelobe, mich darin zu üben,
nichts zu nehmen, was mir nicht gegeben wird.***

如諸佛盡壽不偷盜，我某甲亦盡壽不偷盜

3.

***Ich gelobe, mich darin zu üben,
keine unsittlichen Handlungen auszuüben.***

如諸佛盡壽不淫欲，我某甲亦盡壽不邪淫

4.

***Ich gelobe, mich darin zu üben, nicht zu lügen
und wohlwollend zu sprechen.***

如諸佛盡壽不妄語，我某甲亦盡壽不妄語

5.

***Ich gelobe, mich darin zu üben, keine Substanzen zu
konsumieren, die den Geist verwirren und das
Bewusstsein trüben.***

如諸佛盡壽不飲酒，我某甲亦盡壽不飲酒

Kesa Sutra:

(nur ordinierte)

*„Grosses Gewand der Befreiung Symbol für das Feld der Verdienste
Jenseits von Form und Leerheit...“*

*In dem wir die Robe des Buddha tragen Geloben wir,
mit allen Wesen zu erwachen...“*

Erkenntnis:

*Alles unheilsame Karma entsteht im Geist
verfestigt sich in Gedanken, Worten und Taten.*

-

Der klare Geist erkennt die Ursache von Gier, Hass und Verblendung.

Einsicht und Reue befreien den Geist und öffnen das Tor zum Mitgefühl.

-

*Erlöschen die Ursachen, erlischt das Leiden
Zum Erlöschen des Leidens führt.....*

Der edle achtfache Pfad:

1. rechte Anschauung

2. rechter Entschluss

3. rechte Rede

4. rechte Tat

5. rechter Lebenserwerb

6. rechte Anstrengung

7. rechte Achtsamkeit

8. rechtes Sichversenken

Die fünf Gewissheiten:

1.

*Es ist der natürliche Verlauf, dass ich alt werde.
Es gibt keinen Weg, dem Altern zu entgehen.*

2.

*Es ist der natürliche Verlauf, dass ich Krankheiten bekommen werde.
Es gibt keinen Weg, dem Krankwerden zu entgehen.*

3.

*Es ist der natürliche Verlauf, dass ich sterben werde.
Es gibt keinen Weg, dem Tod zu entgehen.*

4.

*Es ist der natürliche Verlauf, dass alles, woran ich hänge,
und alle, die mir lieb sind, sich verändern.
Es gibt keinen Weg, dem Getrenntwerden von ihnen zu entgehen.*

5.

*Meine Taten sind mein einzig wirkliches Erbe.
Den Folgen meiner Taten kann ich nicht entgehen.
Meine Taten sind der Boden, auf dem ich stehe.*

Bodhisattvagelöbnis:

Der Wesen sind unendlich viele - ich gelobe, sie alle zu retten.

Zerstörender Irrtum ist unerschöpflich - ich gelobe, ihn zu überwinden.

*Die Lehre der Wahrheit ist unermessbar - ich gelobe, sie zu
verwirklichen.*

Buddhas Wahrheit ist die höchste - ich gelobe, sie zu vollenden.

Das Anrufen der 5 Bodhisattvas:

Avalokiteshvara



Wir rufen deinen Namen, Avalokiteshvara.

***Wir haben die feste Absicht, deine Art des Zuhörens zu erlernen,
um das Leiden in der Welt lindern zu helfen.***

Du weißt, wie man zuhört, um zu verstehen.

***Wir rufen deinen Namen, um mit offenem Herzen
und unserer ganzen Aufmerksamkeit das Zuhören zu üben.***

Wir werden dasitzen und zuhören, ohne voreingenommen zu sein.

Wir werden dasitzen und zuhören, ohne zu verurteilen oder zu beeinflussen.

Wir werden dasitzen und zuhören, um zu verstehen.

***Wir werden dasitzen und so aufmerksam zuhören,
daß wir wirklich wahrnehmen können,***

was die andere Person sagt und auch, was sie nicht sagt.

***Wir wissen, daß wir schon durch tiefes Zuhören sehr viel Schmerz und Leid bei
dem anderen lindern können.***

(Gong)

Manjushri



Wir rufen deinen Namen, Manjushri.

Wir haben die feste Absicht, deine sanfte Art zu erlernen und so wie du tief in das Herz der Dinge und in die Herzen der Menschen zu schauen.

*Wir werden mit offenem Herzen
und unserer ganzen Aufmerksamkeit schauen.*

Wir werden mit unvoreingenommenem Blick schauen.

Wir werden schauen, ohne zu verurteilen oder zu beeinflussen.

*Wir werden so tief schauen, daß wir die Wurzeln des Leidens sehen
und verstehen können, die unbeständige
und selbstlose Natur all dessen, was existiert.*

*Wir werden deinen Weg üben, mit dem Schwert des Verstehens die
Fesseln des Leidens zu durchschneiden und so uns und andere Wesen
zu befreien.*

(Gong)

Samantabhadra



Wir rufen deinen Namen, Samantabhadra.

***Wir haben die feste Absicht, dein Bestreben zu verwirklichen,
mit den Augen und dem Herzen des Mitgefühls zu handeln.***

***Wir geloben, morgens einem Menschen eine Freude zu machen
und nachmittags den Schmerz eines anderen zu lindern.***

***Wir wissen, daß das Glück von anderen unser eigenes Glück ist,
und wir geloben, Freude auf dem Weg des Dienens zu verwirklichen.***

***Wir wissen, daß jedes Wort, jeder Blick, jede Tat und jedes Lächeln
andere glücklich machen können.***

***Wir wissen, daß wir, wenn wir mit ganzem Herzen üben, zu einer
unerschöpflichen Quelle von Frieden und Freude für unsere Lieben
und alle Wesen werden können.***

(Gong)

Kshitigarbha



Wir rufen deinen Namen, Kshitigarbha.

***Wir haben die feste Absicht zu lernen,
so wie du gegenwärtig zu sein, da, wo Dunkelheit, Leid,
Bedrängnis und Verzweiflung herrschen,***

und so wie du Licht, Hoffnung, Linderung und Befreiung zu bringen.

***Wir geloben, jene nicht zu vergessen, die sich in verzweifelter Lage befinden,
und wir geloben, alles zu versuchen, um uns mit jenen zu verbinden,***

die keinen Ausweg aus ihrer verzweifelten Lage finden

und die über keinerlei Mittel verfügen, um Hilfe,

Gerechtigkeit, Gleichheit und Menschenrechte zu fordern.

Wir wissen, daß es überall in der Welt Situationen der Hölle gibt, und wir geloben,

uns nicht daran zu beteiligen, noch weitere zu schaffen,

***sondern statt dessen energisch zu handeln, um solche Situationen abbauen zu
helfen.***

Wir geloben, Stabilität und Ausdauer zu entwickeln,

***so daß wir die Tugenden der Erde erlangen können: stets treu und hilfreich jenen
zu dienen, die uns brauchen.***

(Gong)

Sadhaparibhuta



Wir rufen deinen Namen, Sadhaparibhuta.

Wir haben die feste Absicht, deine Art zu erlernen, niemals ein lebendes Wesen zu verachten oder gering zu schätzen.

Zu allen, Wesen denen du begegnest, sagst du mit großem Respekt:

„Du bist jemand von großem Wert.

Du hast Buddhanatur, ich sehe dieses Potential in dir.“

Wir werden so mit einem weisen, mitfühlenden Blick schauen, dass wir dadurch einen Spiegel hochhalten, in dem die anderen ihre wahre Natur reflektiert sehen. Wir werden Menschen, die sich wertlos fühlen, daran erinnern, dass auch sie ein kostbares Wunder des Lebens sind.

Wir geloben, nur die positiven Samen in uns selbst und in anderen zu wässern, so dass unsere Gedanken, Worte und Handlungen Vertrauen und Selbstannahme fördern und stärken können; in uns selbst, in unseren Kindern, unseren Liebsten und in allen, denen wir begegnen.

Inspiriert durch die Gewissheit und Einsicht, dass jeder ein Buddha ist, werden wir deine Art, alle einzubeziehen und deine Geduld praktizieren, damit wir uns von Unwissenheit und Missverständnissen befreien und in uns selbst, in anderen und in unserer Gesellschaft Freiheit, Frieden und Freude schaffen können.

Vollkommenheiten:

***Möge ich durch Ausübung dieser Bodhisattva-Praxis
und der gelebten Umsetzung der sechs Paramitas...***

1. *Freigebigkeit* (布施波羅蜜)
2. *ethische Richtlinien* (持戒波羅蜜)
3. *Geduld* (忍辱波羅蜜)
4. *energisches Bemühen* (精進波羅蜜)
5. *Meditation* (禪定波羅蜜)
6. *Weisheit* (智慧波羅蜜)

...Buddhaschaft erlangen zum Wohle aller Wesen !

(Gong 3x)

ENDE

Anmerkung:

Die in diesem Text erwähnten 5 Bodhisattvas stehen exemplarisch für die Haltung , welche wir zu kultivieren und zu leben versuchen.