

Der Klang des Bodhibaums (Plum Village Chanting Book),  
Thich Nhat Hanh,  
Theseus Verlag, Berlin, 1995.

(Nov. 2020: mit freundlicher Genehmigung von Ursula Richard,  
früher Theseus Verlag, heute Literaturmanufaktur I edition steinrich).

## **Zeremonie für einen neuen Anfang (S. 27-35)**

*Die Zeremonie findet traditionellerweise jeweils am Abend vor der Rezitation der Fünf oder Vierzehn Richtlinien, sowie vor der Übertragung der Richtlinien statt.*

**1.-5. Eröffnung** (siehe Seiten 22-26)

### **6. Für einen neuen Anfang**

Mit großer Verehrung wenden wir uns an Shakyamuni Buddha, der das Leiden besiegt hat. Wir haben lange Zeit in Unachtsamkeit gelebt, denn wir hatten nicht die Möglichkeit, dem Dharma zu begegnen.

Wir haben uns unser Leiden selbst geschaffen. Wir sind sehr lange durch unsere falschen Wahrnehmungen geblendet worden. Im Garten unseres Herzens sind Gier, Haß und Stolz ausgesät. Die Samen des Tötens, des Stehlens, des sexuellen Fehlverhaltens und des Lügens liegen in uns. Täglich richten unsere Taten und Worte Schaden an. All diese falschen Handlungen sind Hindernisse für unseren inneren Frieden und unsere Freude. Laßt uns neu beginnen.

*(Glocke)*

Wir sind oft gedankenlos und schweifen ab vom Weg der Achtsamkeit. Aufgrund falscher Wahrnehmungen häufen wir Leiden, Sorgen und Ängste in uns an. Wir sind des Lebens müde geworden. Weil wir andere nicht verstehen, pflegen wir Groll gegen sie.

Zuerst versuchen wir zu überzeugen, dann beschuldigen wir. Jeden Tag mehren wir das Leiden und vertiefen den Graben. Es gibt Tage, da wollen wir nicht miteinander sprechen und sind nicht bereit, uns gegenseitig anzusehen; so schaffen wir uns unsere inneren Fesseln. Jetzt wenden wir uns den Drei Juwelen zu. Wir gestehen aufrichtig unsere Fehler ein und verbeugen uns tief.

*(Glocke)*

Wir wissen es wohl, daß in unserem Bewußtsein alle guten Samen liegen – Samen der Liebe und des Verstehens und Samen der Ruhe und Freude.

Doch wenn wir sie nicht zu bewässern wissen und sie immer von Kummer erdrücken lassen, wie können sie dann frisch und grün hervorsprossen? Sobald wir einem fernen Glück nachjagen, wird das Leben nichts als ein Schatten der Wirklichkeit.

Unsere Gedanken sind immer mit der Vergangenheit beschäftigt oder sorgen sich um dieses und jenes in der Zukunft. Wir können unseren Ärger nicht loslassen und sehnen uns nach dem, was wir gerne unvergänglich haben möchten; auf diese Weise treten wir das wahre Glück mit Füßen. So folgt ein Monat auf den anderen, und wir versinken in Traurigkeit.

Daher wollen wir jetzt unsere Fehler erkennen und einen neuen Anfang machen - einen Anfang, so wohltuend wie ein erfrischender Windhauch.

*(Glocke)*

Von ganzem Herzen nehmen wir Zuflucht; von ganzem Herzen wenden wir uns an die Buddhas in den zehn Richtungen, an alle Bodhisattvas, alle edlen Schüler und alle Buddhas aus eigener Kraft.

Aufrichtig erkennen wir unsere Fehler und unsere Irrtümer durch falsches Urteilen. Bitte spendet uns den Trost klaren Wassers, daß es sich über die Wurzeln unserer Sorgen ergieße. Bitte bringt uns das Floß der wahren Lehren, daß es uns über das Meer der Traurigkeit trage. Wir geloben, ein erwachtes Leben zu führen, den Weg des wahren Glücks zu erlernen und Lächeln und bewußtes Atmen zu üben. Gewissenhaft wollen wir in Achtsamkeit leben.

*(Glocke)*

Wir kehren zurück zu einem Leben in der wundervollen Gegenwart, wir pflanzen in dem Garten unseres Herzens wieder gute Samen, und wir bereiten den Boden für Verstehen und Liebe. Wir folgen dem Weg der Achtsamkeit und der Übung tiefen Schauens und Verstehens, um die Natur von allem, was ist, zu erkennen und uns so von den Fesseln von Geburt und Tod zu befreien. Wir wollen lernen, mit Liebe zu sprechen, gütig zu sein und für andere zu sorgen, ob es nun früh am Morgen ist oder spät am Nachmittag. Wir wollen lernen, die Wurzeln der Freude an viele Orte zu bringen und Menschen zu helfen, ihren Kummer hinter sich zu lassen. Wir wollen lernen, mit tiefer Dankbarkeit auf die Güte unserer Eltern, Lehrer und Freunde zu antworten.

*(Glocke)*

Wir bitten den Herrn des Mitgefühls,  
auf dem wundervollen Pfad der Übung unser Beschützer zu sein. i<sup>1</sup>  
Wir geloben, alle Aspekte des Pfades mit Entschlossenheit zu üben,  
so daß unsere Praxis Früchte tragen möge.

*(zwei Glockenklänge)*

## **7. Verbeugungen**

Vor Buddha, Dharma und Sangha in den zehn Richtungen verbeugen wir uns in Dankbarkeit.

*(Glocke)*

Vor dem Buddha Vipashyin verbeugen wir uns in Dankbarkeit.

*(Glocke)*

Vor dem Buddha Shikin verbeugen wir uns in Dankbarkeit.

*(Glocke)*

Vor dem Buddha Vishvabhu verbeugen wir uns in Dankbarkeit.

*(Glocke)*

Vor dem Buddha Krakuchanda verbeugen wir uns in Dankbarkeit.

*(Glocke)*

Vor dem Buddha Kanakamuni verbeugen wir uns in Dankbarkeit.

*(Glocke)*

Vor dem Buddha Kashyapa verbeugen wir uns in Dankbarkeit.

*(Glocke)*

Vor dem Buddha Shakyamuni verbeugen wir uns in Dankbarkeit.

*(Glocke)*

Vor Manjushri, dem Bodhisattva des Großen Verstehens, verbeugen wir uns in Dankbarkeit.

*(Glocke)*

Vor Samantabhadra, dem Bodhisattva der Großen Tat, verbeugen wir uns in Dankbarkeit.

*(Glocke)*

Vor Avalokiteshvara, der Bodhisattva des Mitgefühls, verbeugen wir uns in Dankbarkeit.

*(Glocke)*

Vor Kshitigarbha, dem Bodhisattva des Großen Gelöbnisses, verbeugen wir uns in Dankbarkeit.

*(Glocke)*

Vor dem ehrwürdigen Shariputra, dem älteren Bruder für alle Mönche und Nonnen, verbeugen wir uns in Dankbarkeit.

*(Glocke)*

Vor dem ehrwürdigen Maudgalyana, dem Vorbild großer kindlicher Treue, verbeugen wir uns in Dankbarkeit.

*(Glocke)*

Vor dem ehrwürdigen Kashyapa, dem Leiter der Sangha, verbeugen wir uns in Dankbarkeit.

*(Glocke)*

Vor dem ehrwürdigen Punna, dem Lehrer des Dharma, verbeugen wir uns in Dankbarkeit.

*(Glocke)*

Vor dem ehrwürdigen Upali, dem Übermittler des Vinaya, verbeugen wir uns in Dankbarkeit.

*(Glocke)*

Vor dem ehrwürdigen Ananda, Übermittler der Lehren, verbeugen wir uns in Dankbarkeit.

*(Glocke)*

Vor der ehrwürdigen Mahapajapati, der Leiterin des Nonnenordens, verbeugen wir uns in Dankbarkeit.

*(Glocke)*

Vor Maitreya, dem Buddha der Zukunft, dem Keim des Erwachens und der liebenden Güte in Kindern, jungen Pflanzen und allen Wesen, verbeugen wir uns in Dankbarkeit.

*(Glocke)*

Vor der Ahnenreihe aller früheren Lehrerinnen und Lehrer, die furchtlos und voll Mitgefühl den Weg offenbarten, verbeugen wir uns in Dankbarkeit.

*(zwei Glockenklänge)*

## **8. Gatha**

Alle unheilsamen Handlungen entstehen im Geist.  
Wenn der Geist klar ist, bleiben keine Spuren des Falschen zurück.  
Unsere Übeltaten zu bereuen erleichtert das Herz.  
Die weißen Wolken sind immer schon in Freiheit gezogen.

*(Glocke)*

## **9. Der Zufluchtsgesang**

Am Fuße des Bodhibaumes sitzt er in Anmut, friedvoll und lächelnd, lebendige Quelle von Verstehen und Mitgefühl - zum Buddha nehme ich Zuflucht.

*(Glocke)*

Der Pfad achtsamen Lebens,  
der zu Heilung, Freude, Erleuchtung führt, der Weg des Friedens - zum Dharma nehme ich Zuflucht.

*(Glocke)*

Die liebevoll sich unterstützende Gemeinschaft, die Harmonie, Achtsamkeit und Befreiung verwirklicht zur Sangha nehme ich Zuflucht.

*(Glocke)*

Ich bin mir bewußt, daß diese Drei Juwelen in meinem Herzen wohnen.  
Ich gelobe, sie zu verwirklichen.  
Ich gelobe, achtsames Atmen und Lächeln zu üben und tief in die Natur der Dinge zu schauen.

Ich gelobe, die Lebewesen und ihr Leiden zu verstehen, Mitgefühl und liebende Güte zu entwickeln und Freude und Gleichmut zu üben.

*(Glocke)*

Ich gelobe, morgens einem Menschen Freude zu bereiten und nachmittags den Kummer eines anderen lindern zu helfen. Ich gelobe, einfach und vernünftig zu leben, zufrieden mit nur wenig Besitz, und meinen Körper gesund zu erhalten. Ich gelobe, alle Sorgen und Ängste loszulassen, um unbeschwert und frei zu sein.

*(Glocke)*

Ich bin mir bewußt, daß ich meinen Eltern viel verdanke, meinen Lehrern, Freunden und allen Wesen. Ich gelobe, ihr Vertrauen zu erfüllen und von ganzem Herzen zu üben, so daß Verständnis und Mitgefühl erblühen und ich den Lebewesen helfen kann, von ihrem Leiden frei zu werden. Mögen der Buddha, das Dharma und die Sangha meine Bemühungen unterstützen.

*(zwei Glockenklänge)*

## **10. Die Drei Zufluchten**

Ich nehme Zuflucht zum Buddha, der mir den Weg in diesem Leben zeigt.  
Namo Buddhaya.

*(Glocke)*

Ich nehme Zuflucht zum Dharma, dem Weg des Verstehens und der Liebe.  
Namo Dharmaya.

*(Glocke)*

Ich nehme Zuflucht zur Sangha, der Gemeinschaft, die in Harmonie und Achtsamkeit lebt.  
Namo Sanghaya.

*(Glocke)*

Buddham saranam gacchami.  
Dharmam saranam gacchami.  
Sangham saranam gacchami.

*(zwei Glockenklänge)*

Die Sutren zu rezitieren und den Weg der Achtsamkeit zu üben bringt grenzenloses Wohl.  
Wir geloben, diese Früchte mit allen Wesen zu teilen.  
Wir geloben, unseren Eltern, Lehrern, Freunden und den zahllosen Wesen, die uns auf dem Weg leiten und helfen, unsere Anerkennung zu erweisen.

*(drei Glockenklänge)*