

## Zuflucht nehmen

Ich nehme Zuflucht zum Buddha,  
der mir den Weg in diesem Leben zeigt.  
Ich nehme Zuflucht zum Dharma,  
dem Weg von Verstehen und Liebe.  
Ich nehme Zuflucht zur Sangha,  
der Gemeinschaft, die in Harmonie und Achtsamkeit lebt.

In der Zuflucht zum Buddha verweilend,  
sehe ich deutlich den Weg des Lichtes und der Schönheit  
in dieser Welt.  
In der Zuflucht zum Dharma verweilend,  
lerne ich, viele Tore auf dem Weg der Transformation zu öffnen.  
In der Zuflucht zur Sangha verweilend,  
habe ich ein Licht, das meine Praxis erhellt, mich unterstützt und den Weg freihält von  
Hindernissen.

Zuflucht zum Buddha in mir selbst nehmend,  
bin ich bestrebt, allen Menschen zu helfen,  
ihre erwachte Natur zu erkennen  
und Bodhicitta zu verwirklichen.  
Zuflucht zum Dharma in mir selbst nehmend,  
bin ich bestrebt, allen Menschen zu helfen,  
die Wege der Übung vollkommen zu meistern  
und gemeinsam den Weg der Befreiung zu gehen.  
Zuflucht zur Sangha in mir selbst nehmend,  
bin ich bestrebt, allen Menschen zu helfen,  
Sanghas zu gründen, alle Lebewesen einzubeziehen  
und ihre Transformation zu unterstützen.