



**Reue-, Wertschätzungs-, und Dankbarkeitsritual im
Brunnenhofzendo**

Dankbarkeits- Wertschätzungs- und Reueritual

Vor dem Ritual:

Gesangbuch mit Gelübden und Ablauf des Rituals

Fett Unterstrichenes und blaue Überschriften nicht lesen.

Räucherstäbchen offerieren, sobald alles parat ist

∅ - Leiterin verbeugt sich auf der rechten Seite des Altars

∅ ∅ ∅∞...Beginne chings für 3 Niederwerfungen (fudōsampai)

∅ - erste Niederwerfung

∅ - zweite Niederwerfung

∅ - dritte Niederwerfung ∅ - Knie der Leiterin berührt den Boden

◎ Leiterin verbeugt sich auf Altarmatte (haishiki) & geht zum Altar um Weihrauch zu spenden

◎ verbeugt sich auf der rechten Seite des Altars (Gesangbücher werden jetzt aufgenommen)

◎ verbeugt sich, wenn zurück an Altarmatte

▲ wenn Leiterin steht

●● (Knien)

Gatha des Bereuens (3x)

◎△◎ Alle leidbringenden Taten jemals begangen
durch mich, seit anfangloser Zeit,
Ausgelöst durch meine Gier, meinen Hass meine
Verblendung,
Geboren durch meinen Körper, meine Rede, meinen
Geist,
Nun bekenne und bereue ich von ganzem Herzen.

●● (Aufstehen)

Anrufung der Buddhas,

(singe und verbeuge dich mit den Buddhas (3x))

Vereint mit den Sieb●en Buddhas △

Vereint mit Shakyamu●ni Buddha △

Vereint mit Manjus●ri Bodhisattva △

Vereint mit Samanta●bhadra Bodhisattva △

Vereint mit Avalokites●vara Bodhisattva △

Vereint mit Ji●zo Bodhisattva △

Vereint mit Maitre●ya Buddha △

Vereint mit verehr●ten Vorfahren △

●● (Sitzen, für länger)

Die Gelübde erneuern

(laut lesen)

Die Drei Reinen Gelübde

Ich erneuere meine Drei Reinen Gelübde

Erstens: Ich verpflichte mich zum Grundsatz des Öffnens. Ich will üben mich dafür zu öffnen, daß das unfassbare Leben immer mehr ist, als das, was mir mein Wissen und meine Erkenntnis erlaubt.

Zweitens: Ich verpflichte mich zum Grundsatz des Verschmelzens. Ich will üben zu erkennen, daß das unfassbare Leben sich in unfassbar vielen Ausdrücken manifestiert, dass ich daher allen Wesen mit Respekt und Würde begegne und mir erlaube von der Freude und dem Leid des Lebens berührt zu werden.

Drittens: Ich verpflichte mich zum Grundsatz des Heilens. Ich will üben mit allem was ist in Beziehung zu sein, meine Fähigkeit zu Liebe und Akzeptanz zu schulen und mein Leben für die Heilung meiner Selbst, der Erde, der Menschheit und aller Wesen einzusetzen.

Die Zehn Grossen Gelübde

Ich erneuere meine Zehn Grossen Gelübde

Erstens: Ich will klar erkennen, dass ich nicht abgetrennt bin von allem was ist. Dies ist die Übung des Nicht-Tötens. Ich werde weder ein Leben führen das schadet, noch andere zu einem solchen ermutigen. Ich will in Beziehung mit allem Lebendigen und der Umwelt, die es unterstützt, leben.

Zweitens: Ich will zufrieden sein mit dem, was ich habe. Dies ist die Übung des Nicht-Stehlens. Ich werde freigiebig geben, erfragen und akzeptieren was gebraucht wird.

Drittens: Ich werde allen Wesen mit Respekt und Würde begegnen. Dies ist die Übung der aufrichtigen Beziehung. Ich werde Liebe und Freundschaft ohne Anhaftung geben und akzeptieren.

Viertens: Ich werde die Wahrheit sprechen und niemanden betrügen. Dies ist die Übung des Nicht-Lügens. Ich werde vom Herzen sprechen. Ich werde die Dinge sehen, wie sie sind und angemessen darauf reagieren.

Fünftens: Ich werde einen Geist kultivieren, der klar sieht. Dies ist die Übung des Nicht-Verblendet-Seins. Ich werde andere nicht dazu ermutigen, verblendet zu sein. Ich werde alle Erfahrungen uneingeschränkt umarmen.

Sechstens: Ich werde bedingungslos akzeptieren, was jeder Augenblick zu offerieren hat. Dies ist die Übung nicht über die Fehler und Schwächen anderer zu reden. Ich werde Verantwortung für alles übernehmen, was in meinem Leben geschieht.

Siebtens: Ich werde, was ich als Wahrheit erkenne, ohne Schuldzuweisung und Verurteilung kommunizieren. Dies ist die Übung mich nicht selbst zu erhöhen und andere zu erniedrigen. Ich gebe in jedem Augenblick mein Bestes und akzeptiere das Resultat.

Achtens: Ich werde alle Zutaten meines Lebens nutzen. Dies ist die Übung des Nicht-Geizens. Ich werde keinen Armutgeist in mir selbst und anderen fördern.

Neuntens: Ich werde Leiden in Weisheit verwandeln. Dies ist die Übung des Nicht-Ärgerns. Ich werde Missgunst, Wut und Rachegeleüste nicht in mir be-

6

herbergen. Ich werde alle negativen Erfahrungen in meine Übung einbringen.

Zehntens: Ich honoriere mein Leben als ein Instrument um Frieden zu stiften. Dies ist die Übung nicht schlecht über die Drei Juwelen zu denken. Ich werde mich selbst und alle anderen als eine Manifestation der Einheit, der Verschiedenheit und deren Beziehung betrachten.

Einstellungen

Ich bekenne mich zu den folgenden Einstellungen gegenüber dem Leben;

- Einer Kultur der Gewaltfreiheit, der Meinungsfreiheit und der Integration von gesellschaftlichen Randgruppen,
- Einer Kultur der Solidarität und der gerechten Sozialordnung gegenüber allen Wesen,
- Einer Kultur der gleichen Rechte und der Partnerschaft zwischen Männern und Frauen und
- Einer Kultur, die sich um die Heiligen Elemente – Erde, Wasser, Luft und Feuer kümmert, ihnen dient und Respekt vor der tiefgründigen Verbundenheit allen Seins hat.

Einladung zur Reflektion:

Liturg: „Nachdem wir uns gereinigt, die Gegenwart der Buddhas angerufen und die Gelübde rezitiert haben, sind wir nun bereit, unsere Taten und Worte zu reflektieren und die unheilsamen zu bereuen. Wir erkennen darüber hinaus die heilsamen Kräfte in uns und entwickeln dafür Dankbarkeit und Vertrauen in das Leben“

Die Bekundung des Bereuens (3x)

Möge ich für immer frei sein von dem Makel der Verblendung und Ignoranz.

Ich bereue alle meine Gedanken, Worte und Taten, die ich verblendet und ignorant begangen habe.

Mögen sie ein für allemal ausgelöscht sein,

mögen sie nie mehr wiederkehren

und möge ich die Ursachen für Glück, Friede und Freude schaffen.

Möge ich für immer frei sein

von dem Makel der Arroganz und Unehrlichkeit.

Ich bereue alle meine Gedanken, Worte und Taten, die arrogant und unehrlich waren.

Mögen sie ein für allemal ausgelöscht sein,

mögen sie nie mehr wiederkehren
und möge ich die Ursachen für Glück, Friede und
Freude schaffen.

Möge ich für immer frei sein
von dem Makel des Neides und der Eifersucht.
Ich bereue alle meine Gedanken, Worte und Taten,
die einem neidischen und eifersüchtigen Geist ent-
sprungen sind.

Mögen sie ein für allemal ausgelöscht sein,
mögen sie nie mehr wiederkehren,
und möge ich die Ursachen für Glück, Friede und
Freude schaffen.

★★★★★

Ca. 30 min Sitzen und mit Council-Intentionen ein-
fach sagen, was wir bereuen. Ganz konkrete Beispie-
le aus dem Alltag schauen uns an, was für Intention-
en dazu geführt haben und was wir für heilsamere
Intentionen üben wollen. Zum Ausdruck bringen,
was in unserem Leben gut läuft und wir zu schätzen
wissen.

★★★★★

Danach VORSÄNGERIN:

△ In dieser flüchtigen Welt verweilend,
wie der Lotus im schlammigen Wasser
ist der Geist rein und wächst darüber hinaus, .
So verbeugen wir uns zu Buddha. △

Geführte Meditation des Vergebens

(3x, gesprochen)

Für alles Leiden, das ich in anderen verursacht habe,
entweder absichtlich oder unabsichtlich,
bitte ich um Vergebung.

Alles Leiden, das ich in mir selbst verursacht habe,
Entweder absichtlich oder unabsichtlich,
Vergebe ich mir selbst.

Alles Leiden, das andere bei mir verursacht haben,
entweder absichtlich oder unabsichtlich,
verzeihe ich ihnen.

Doan nach 3. Mal: ∅ ∅ um aufzustehen.

Die Dreifache Zuflucht

Stehend mit Verbeugungen wo Schale angeschlagen; (3x)

VORSÄNGERIN: Vereint mit dem Buddha ◎

ALLE: Mit allen Wesen den Bodhigeist erweckend, lasst uns zum höchsten Weg erwachen ▲

VORSÄNGERIN: Vereint mit dem Dharma ◎

ALLE: Mit allen Wesen die Sutren durchdringend, lasst Weisheit zum Ozean werden ▲

VORSÄNGERIN: Vereint mit der Sangha ◎

ALLE: Mit allen Wesen die Menschen führend, lasst Verbundenheit alles durchfluten ▲

Doan nach 3. Mal ●● (knien)

Bodhisattvageübde nach Shantideva

So wie die Buddhas früherer Zeiten

Ihr Leben ganz Bodhicitta weihen

Und Schritt für Schritt, Schritt für Schritt

Den Weg der Bodhisattvas gingen

So will auch ich in diesem meinem Leben
Mich ganz und gar Bodhicitta geben
Und Schritt für Schritt, Schritt für Schritt
Den Weg der Bodhisattvas gehen

Und Schritt für Schritt
Geben - Tugend - Geduld - Tatkraft - Sammlung -
Weisheit
Schritt für Schritt
Schritt für Schritt
Den Weg der Bodhisattvas gehen

Om gate gate paragata parasamgate bodhi svaha (3x)

VORSÄNGERIN:

Mögen die Verdienste,
die durch den Erhalt der Gelübde erlangt werden,
die Dharmawelt durchdringen
und mögen wir den Buddhaweg gemeinsam verwirk-
lichen.

ALLE:

⊙ Alle Buddhas aller Zeiten und Räume

⊙ Alle Bodhisattva-Mahasattvas

⊘ ⊘ ⊘ ⊘ ⊘ ⊘ ⊘

⊙ Maha Prajna Paramita

⊘ 1. Niederwerfung

∅ 2. Niederwerfung

∅ 3. Niederwerfung ∅ (wenn Knie den Boden berührt)

∅ Liturg verbeugt sich zum Altar

∅ Liturg verbeugt sich zu allen Wesen