



BUDDHA-TALK



Reflexion

(Gong)

Wir versuchen, so gut es geht, im Hier und Jetzt anzukommen, auf unseren Atem zu achten und im Moment zu verweilen.

(Pause)

Beobachte und beruhige deinen Körper.

Spüre in dich hinein.

Lass den Atem fließen.

Gib deinem Herzen Raum.

Lass geschehen, was geschieht, unbewertet und willkommen.

Richte dich aus auf die Stille, aus der alles entsteht.

(Gong und Pause)

Wir machen uns nun bewusst, was für ein kostbares Geschenk unser Leben ist.

Wir danken für die Luft, die wir atmen, das Wasser, das uns erhält, die Erde, die uns trägt und ernährt, die Sonne, die uns erwärmt und Wachstum schafft, wissend, wir selbst sind ein Teil dieser wunderbaren Natur, die an Freud' und Leid Anteil gibt, in der alles erlebt wird, die alles zur Entwicklung bringt.

Wir sind dankbar für die schönen Erfahrungen, die uns zum Lächeln bringen; aber auch für die schwierigen, aus denen wir so viel lernen und an denen wir wachsen und reifen.

Wir sind dankbar für die Menschen, die uns nahe sind, und wir öffnen uns heute für alle Wesen, die uns umgeben, ganz gleich, ob wir sie sehen oder nicht.

Mögen wir uns mit Allen und Allem in Liebe verbinden.

(Gong und Pause)

Als Buddhisten erinnern wir uns daran, dass ein voll erleuchteter Buddha in dieser Welt erschien, der uns vorausgegangen ist. Er hat den Weg zu bleibendem Glück gefunden.

Sein Dharma lehrt uns den Weg zu allem Heilsamen und Befreienden.

Die Gemeinschaft seiner Schülerinnen und Schüler ist unsere Familie und Orientierung.

Zum Buddha, zur Lehre und zur Gemeinschaft nehmen wir unsere Zuflucht.

(Gong und Pause)

Mögen wir achtsam und verbunden in diesem Leben die Fülle menschlicher Erfahrung machen. Mögen wir unser Herz von allem befreien, was nicht heilsam ist. Mögen wir inspiriert werden von der Freude des Erwachens.

Mögen wir und alle Wesen glücklich sein.

(lange Pause und dreimal leiser Schlussgong)