

# Die Praxis der Zufluchtnahme zu den drei Juwelen von Buddha, Dharma und Sangha

## Zu Buddha

### Qualität des Erwachens

In Verbindung treten mit den heilsamen Qualitäten, die in uns allen angelegt sind, und die zu Freiheit von leidvollen und täuschenden Zuständen in unserem Herz und Geist führen:

Achtsamkeit, Weisheit, Liebevoller Güte, Mitgefühl, Mitfreude, Gelassenheit, Geduld, Grosszügigkeit, Dankbarkeit, Energie, freudiges Interesse, Ruhe, Sammlung, etc.

Diese Qualitäten weiter zu entwickeln und uns auf sie auszurichten, bietet uns eine Zuflucht.

## Zu Dhamma/Dharma

### Die Natur der Wirklichkeit, die Landkarte der Lehre und die befreienden Praxismethoden

In Verbindung treten mit unserer Fähigkeit und Kraft, die Wirklichkeit so zu sehen, wie sie ist, statt in Vorstellungen über sie verloren zu gehen.

Die Lehre des Buddha als Landkarte zur Orientierung nehmen und die Praxismethoden zur Kultivierung und Befreiung von Herz und Geist nutzen.

Die Ausrichtung auf die Wirklichkeit und die unterstützenden Lehren bietet uns eine Zuflucht.

## Zu Sangha

### Die Gemeinschaft derer, die Herz und Geist kultivieren

Sich erinnern an alle Menschen, die seit Buddhas Zeiten durch ihr Praktizieren innere Freiheit verwirklicht haben und so die Lehre und die Methoden authentisch weitergeben konnten. Dank dieser Menschen stehen uns heute diese Belehrungen zur Verfügung.

Sich erinnern an alle Menschen, die jetzt mit uns Heilsames üben und uns damit in unserer eigenen Praxis unterstützen.

Die Ausrichtung auf alle diese Menschen bietet uns eine Zuflucht.

## Altruistische Motivation

Die Absicht formulieren, zum Wohle aller grösstmögliche innere Freiheit zu erlangen.