

TAG DER BESINNUNG

Zum Auftakt dieses Besinnungstages lege bitte die Handflächen zusammen (=Gassho) und rezitiere das Folgende mit einem reinen Herzen:

Ø ≠ Ø Sühne – Vers

Alles nachteilige Karma, das ich seit langem verursacht habe
 Hervorgebracht durch meine unermessliche Gier, Wut und Unwissenheit
 Geboren aus meinem Körper, Mund und meinen Gedanken
 Nun leiste ich dafür Sühne (3x)

Regel der Zen Peacemaker (Friedensstifter)

Indem ich nun auf die Reinheit meines Körpers, Sprechens und Bewusstseins achte, nehme ich mir vor, an diesem Besinnungstag folgende Übungen zu befolgen:

Dreifache Zuflucht

Ich, [mein Name], nehme für diesen Tag Zuflucht
 Zur **Einheit**, der erwachten Natur aller Wesen; (Buddha)
 Zur **Verschiedenheit**, dem Ozean von Weisheit und Mitgefühl; (Dharma)
 Zum **Einklang**, der wechselseitigen Abhängigkeit allen Seins. (Sangha)

Drei Grundhaltungen

Ich, [], lasse mich verbindlich ein
 auf das **Nichtwissen**, (*Not-knowing*) aus dessen Quelle sich alles manifestiert
 und darauf, all diese Erscheinungen als Lehre des Nichtwissens zu betrachten;
Zeuge zu sein, (*Bearing witness*) indem ich mir erlaube von der Freude und
 dem Leid des Universums berührt zu sein;
 Und auf **daraus resultierendem Handeln**, welches mich selbst, die Erde, die
 Menschheit und alle Geschöpfe heilt

Zehn Regeln

So wie alle Friedensstifter in Raum und Zeit diese zehn Regeln befolgt haben,
 will auch ich [] üben:

1. **Nicht tötend** führe ich kein schädliches Leben und ermuntere auch andere nicht dazu, ich werde anerkennen, dass ich von allem Seienden nicht getrennt bin. Ich werde im Einklang mit allem Leben und der Umwelt aus dem es hervorgeht leben.
2. **Nicht stehend** gebe ich mich mit dem was ich habe zufrieden. Ich werde ungezwungen das hergeben, um das bitten oder akzeptieren, was benötigt wird.
3. **Mich keusch benehmend** werde ich allen Geschöpfen mit Respekt und Würde begegnen. Ich werde Liebe und Freundschaft geben und annehmen ohne anzuhaften.

4. **Nicht lügend** werde ich die Wahrheit sagen und niemanden täuschen. Ich werde von Herzen sprechen und in Übereinstimmung mit dem Seienden schauen und handeln.
5. **Weder mich selbst noch andere der Illusion hingebend** werde ich ein klarsehendes Bewusstsein kultivieren. Ich werde alle Erfahrungen unverfälscht annehmen.
6. **Nicht über Fehler und Mängel anderer redend** werde ich bedingungslos akzeptieren was jeder Moment zu bieten hat. Ich werde meine Verantwortung für alles in meinem Leben anerkennen.
7. **Mich Selbst nicht erhöhend und andere nicht beschämend** werde ich vorwurfsfrei aussprechen, was ich als wahr erkenne. Ich werde mein Bestes geben und das Ergebnis annehmen.
8. **Nicht kleinlich seiend** werde ich alle Zutaten meines Lebens verwenden. Ich werde weder in mir noch in anderen ein Mangelbewusstsein fördern.
9. **Nicht grollend**, keine Verbitterung, Zorn oder Rache beherbergend werde ich Leiden in Weisheit wandeln. Ich werde jede negative Erfahrung in meine Übung einbeziehen.
10. **Nicht schlecht über die drei Kostbarkeiten denkend** werde ich mein Leben als Mittel zur Friedensstiftung ehren. Ich werde mich selbst und andere als Ausdrucksformen der **Einheit**, der **Verschiedenheit** und dem **Einklang** betrachten.

Übertragung der Verdienste

Zum Abschluss des Besinnungstages rezitieren

Ich, [___], habe mich für den heutigen Tag dazu verpflichtet, diese Übung der Zen Peacemaker, die Zufluchtnahme, die Grundhaltungen und die Regeln zu befolgen. Mögen die Verdienste dieser Praxis auf alle ausgeweitet werden, welche sich einem friedvollen Leben widmen und auf alle jene, welche unter meiner Gier, Wut und Unwissenheit zu leiden haben. Ich wünsche die Leidenschaften, welche mir zusetzen zu überwinden und den Erleuchtungsweg mit Hilfe des **Nichtwissens**, des **Zeuge sein** und **liebender Handlung** zu erfassen und zu verwirklichen.