

## ■ Toevluchtslied

De geur van wierook vult de atmosfeer.  
Een lotus bloeit en de Boeddha verschijnt.  
De wereld van lijden en discriminatie  
wordt verlicht door de stralen van de rijzende zon.  
Als het stof van zorgen en angst neerslaat,  
keer ik me met open hart en geconcentreerde geest tot de Drie Juwelen.

Mooi gezeten, vredig glimlachend,  
een levende bron van begrip en mededogen,  
bij de Boeddha zoek ik mijn toevlucht.

Het pad van leven in aandacht,  
dat leidt naar heling, vreugde en verlichting,  
de weg van vrede,  
bij de Dharma zoek ik mijn toevlucht.

De gemeenschap die liefdevol de beoefening  
ondersteunt,  
die harmonie, bewuste aandacht en bevrijding verwezenlijkt,  
bij de Sangha zoek ik mijn toevlucht.

Ik ben mij bewust, dat de Drie Juwelen in mijn hart wonen.  
Ik beloof ze te verwezenlijken  
door te oefenen in aandacht te ademen en te glimlachen  
en diepgaand in de dingen te kijken.

Ik beloof levende wezens en hun lijden te begrijpen,  
mededogen en liefdevolle vriendelijkheid te ontwikkelen  
en vreugde en gelijkmoedigheid te beoefenen.

Ik beloof vreugde te schenken aan een mens in de morgen  
en in de avond het verdriet van een mens te verlichten.  
Ik beloof eenvoudig en gezond te leven,  
tevreden te zijn met weinig bezittingen  
en mijn lichaam gezond te houden.

Ik beloof alle zorgen en angst los te laten,  
om licht en vrij te zijn.

Ik ben mij bewust dat ik heel veel verschuldigd ben aan  
mijn ouders, leraren, vrienden en alle wezens.  
Ik beloof hun vertrouwen waard te zijn  
en met hart en ziel te oefenen,  
zodat begrip en mededogen zullen bloeien  
en ik levende wezens kan helpen  
vrij van hun lijden te zijn.

Moge de Boeddha, de Dharma en de Sangha  
mijn inspanningen ondersteunen.