

De Drie Toevluchten

Ik neem toevlucht tot de Boeddha,
degene die me de weg wijst in dit leven.
Ik neem toevlucht tot de Dharma,
het pad van liefde en begrip.
Ik neem toevlucht tot de Sangha,
de gemeenschap die in harmonie en bewustzijn leeft.

In mijn toevlucht tot de Boeddha,
zie ik het pad van licht
en schoonheid duidelijk voor me.
In mijn toevlucht tot de Dharma,
leer ik vele deuren te openen
op weg naar transformatie.
In mijn toevlucht tot de Sangha,
is er licht dat mij bijstaat
en mijn oefening vrij houdt van obstakels.

Ik neem toevlucht tot de Boeddha in mijzelf,
om alle mensen te helpen
hun ontwaakte natuur te herkennen en zo
de geest van liefde gestalte te geven.
Ik neem toevlucht tot de Dharma in mijzelf,
om alle mensen te helpen
de weg van de oefening te leren gaan en
samen het pad van bevrijding te volgen.

Ik neem toevlucht tot de Sangha in mijzelf,
om alle mensen te helpen
sterke gemeenschappen te bouwen om zo
alle levende wezens te omarmen
en hun transformatie te ondersteunen.