

# Die Zufluchtnahme

*Auszug aus den  
Lamrim-Versen  
von Kongpo Lama  
Yeshe Tsöndrü,  
aus dem Tibetischen  
übersetzt von  
Bhikṣu Dschampa  
Dönsang (Jürgen  
Manshardt).*



Augen und bejammern sich mit klagendem Geseufze. Oh weh! Seit anfangsloser Zeit nun kreise ich bis auf den heutigen Tag durch des Samsāras sechs Bereiche. Obwohl von hundertfachen Leiden immerzu gequält, fand ich doch niemals die Gelegenheit, mich endlich ganz aus ihnen zu befreien. Doch weil die seit ewig angewöhnten Geistesplagen nur äußerst schwer zu tilgen sind, bleibt mir keine Hoffnung auf einen sicheren Zufluchtsort der Freiheit.

**V**or mir, inmitten eines Wolkenmeeres wunderbarer Gaben, auf einem majestätischen Juwelenthron, gestützt von acht mächtigen Löwen, auf einer Lotusblüte und den Scheiben von Sonne und Mond, thront mein Wurzelmeister inmitten von bezaubernd schönen Lichter-Strahlen und lehrt den makellosen Pfad. Er ist untrennbar eins mit dem Bhagavan, dem König aller Weisen; gehüllt in die drei Mönchsgewänder und wie der Gipfel eines gold'nen Berges herrlich strahlend, schimmert er im Glanze der Haupt- und Nebenmerkmale. Seine rechte Hand berührt [die Erde], und seine linke – in der Geste der Versenkung – hält eine Bettelschale, randvoll mit Nektar angefüllt. Sein Körper gleicht einer Strahlenfülle, die man nie genug betrachten kann. Dem Monde gleich, der rings umgeben ist von Sterngebilden, so sitzt der Lehrer, unvergleichlich und erhaben, umringt von allen Meistern der drei Übertragungslinien.

**D**ie Yidams und die Buddhas der zehn Richtungen als auch die Bodhisattvas, Hörer und Alleinverwirklicher sowie die Scharen von Dākinīs und auch Dharmabeschützern, umgeben die direkten

und die Linien-Meister. Zur Rechten und zur Linken eines jeden, auf der Oberfläche wunderschöner Tische, liegen wohlgeordnet Schriften reiner Lehren, die dem Munde eines jeden entspringen. Und jede Letter verbreitet eine Melodie der Lehre mit ihrem eigenen angenehmen Klang.

**V**on den Körpergliedern dieser Zufluchtswesen gehen Lichter-Strahlen aus in jede der zehn Richtungen, und zahllos viele Erscheinungen dem Ende jeden Strahls entspringend, lassen so [den Geist] der Wesen reifen. Mit Augen des Mitgefühls blicken sie auf mich hernieder: »Kind aus edler Familie, wünschst du dich aus den Qualen des Samsāra zu befreien, so will ich dich beschützen.« So sprechen sie und spenden mir mit lieblich lächelndem Angesicht ihre Lebenskraft, die freudig inspiriert.

**M**eine Mütter und Väter, die fühlenden Wesen der sechs samsārischen Bereiche, gequält von ihren mannigfachen Leiden, sitzen rings um mich herum; sie suchen Zuflucht mit erwartungsvollen

**U**ngewiß ist, ob ich heut' nicht sterbe, und wo Geburt ich wieder nehme, steht außer meiner Macht. Und stürzt' ich in den Abgrund niederer Bereiche, wie könnt' ich ihre Qualen einen Augenblick lang nur ertragen? Selbst wenn zuweilen ich den selten hohen Zustand – eine Geburt als Mensch oder Gott – erlange, so quälen mich doch ohne Unterlaß die hundertfachen Leiden wie Geburt und Alter, Krankheit und das Sterben. Und da ich wieder stürzen kann, hinab in den Abgrund niederer Bereiche, wie kann ich dann den hohen Geburten nur Vertrauen schenken? Nun, da ich eine Geburt erlangt – mit Reichtum und mit Muße – und der erhab'ne Meister mich den Pfad nun lehrt und mich mit seiner Güte wohl behütet, so muß ich hier und jetzt, da ich das Fehlerhafte und die Qualitäten von Samsāra und Nirvāna wohl zu unterscheiden weiß, schnell die Befreiung finden aus diesem fürchterlichen Existenzkreislauf.

**D**ie eigene Befreiung selbst genügt noch nicht, denn irren doch auch all die

and'ren Wesen durch diesen Kreislauf vieler Leben. Und da sie alle einstens meine Väter, meine Mütter waren, muß ich ein jedes auch aus diesem Leid befrei'n. Und weil einzig die Drei Juwelen Zuflucht und Beschützer sind, vermögen sie allein, mich und all die ungezählten Wesen aus dem großen Ozean des Kreislaufs vieler Leben zu befreien.

**D**aher nehme ich mit allen anderen Wesen in Weiten endlos wie der Himmelsraum, von nun an bis zur ganz vollkommenen Erleuchtung Zuflucht zu dem direkten Meister und den Meistern der Überlieferung. Wir nehmen Zuflucht zu den Buddhas, unseren Lehrern; wir nehmen Zuflucht zu der Edlen Lehre, die in Form von Schriften als auch in Form von Erkenntnis existiert; wir nehmen Zuflucht zu dem edlen Saṅgha, der Schar von Ārya-Wesen. (Sprich diesen Vers, beginnend mit »Daher nehme ich..« drei-, bzw. siebenmal oder öfter.)

**D**urch diese Art der Zufluchtnahme sind alle Zufluchtswesen hoch erfreut, aus ihren Körpern fließen Nektarströme, die alle Befleckungen und alle Hindernisse wie auch all die Krankheiten, Dämonen und lebensfeindlichen Bedingungen von mir und anderen Wesen vollkommen rein [nun] waschen. Vor allem werden alle Sünden gegen die Drei Kostbarkeiten reingewaschen; auch wachsen Lebenskraft, Verdienst und meine tugendhaften Qualitäten, wie auch Erkenntnis und das Schrift[verständnis] ins Grenzenlose an. Unter den Schutz der Drei Höchsten Kostbarkeiten begeb' ich mich mit allen anderen Wesen.

**D**ie Leiden der Höllenwesen, der Pretas und Tiere sind unerträglich. Bei wem ich auch meine Zuflucht suche, nichts als die Drei Juwelen kann mich vor ihnen schützen.

**W**ie die Drei Juwelen Schutz gewähren können: Der Dharma ist die eigentliche Zuflucht, die mich vor dem

Furchtbaren bewahrt. Die Buddhas sind die Lehrer dieses Dharmas. Der Saṅgha ist wie ein Helfer beim Ausüben der Lehre. Daher wird es kein Mittel zur Befreiung aus dem Abgrund der furchtbaren niederen Daseinsbereiche und den besonderen und allgemeinen Gefahren im Saṃsāra geben, wenn ich mich nicht von ganzem Herzen auf die Drei unfehlbaren, höchsten Zufluchten als meine Beschützer stütze.

**D**es weiteren muß ich mich jetzt von Herzen bemühen, die Zuflucht beizubehalten; denn falle ich in [einen der] Orte der niederen Daseinsbereiche, so gibt es dort niemanden mehr, der mich beschützt, selbst wenn ich hundertfach schreien und wehklagen würde.

Daher werden ich und alle anderen Wesen von heute an Zuflucht zu den Buddhas nehmen, diesen hervorragenden Lehrern. Wir nehmen Zuflucht zu ihrer Lehre, dem edlen Dharma. Wir nehmen Zuflucht zum Saṅgha, der diese Lehre verwirklicht. (Wiederhole diese Worte der eigentlichen Zufluchtnahme dreimal, siebenmal oder öfter, beginnend mit: Daher werden ich und...)

**D**a ich mich nun an die Zuflucht der Drei Juwelen gebunden habe, sollte ich mich einwandfrei in den Anweisungen des Zufluchtnehmens üben. Da ich Zuflucht bei [unserem] Lehrer, [dem Buddha] genommen habe, sollte ich nicht bei anderen Lehrern und weltlichen Göttern meine Zuflucht nehmen. Um fehlenden Respekt abzuwenden, sollte ich das bloße Abbild des Lehrers wertschätzen und huldigen, als wäre es der Buddha selbst. Da ich Zuflucht zur Lehre genommen habe, werde ich mich nicht auf etwas stützen, was kein Dharma ist. Ich gebe Handlungen und Denkweisen auf, welche die Lebewesen schädigen und verletzen. Indem ich es unterlasse, auch nur über die bloßen Buchstaben der heiligen Lehre zu steigen, werde ich [meine] Wertschätzung zeigen. Da ich Zuflucht zum Saṅgha genommen habe, stütze ich mich nicht auf Freunde mit falschen Ansichten, wie die Tīrthikas und andere.

Ich werde weder Haß noch Anhaftung aufkommen lassen. Ich werde [schon allein] diejenigen als den eigentlichen Ārya-Saṅgha verehren, die bloß das safranfarbene Kennzeichen tragen.

**I**ndem ich die Vortrefflichkeiten der Drei Juwelen und die Verschiedenheit von Buddhisten und Nicht-Buddhisten verstehe, nehme ich immer wieder Zuflucht. Durch die Vergegenwärtigung ihrer Güte bemühe ich mich, ihnen zu huldigen, und bringe ihnen [auch] den ersten Teil von [meinem] Essen und Trinken dar. Da ich ihr Mitgefühl erkenne, sollte ich auch Freunde und andere zur Zuflucht zu den Drei Juwelen führen. Zu allen Zeiten und Gelegenheiten werde ich den Drei Juwelen Respekt erweisen, ihnen huldigen und zu ihnen beten. Ich werde alle davon abweichenden Methoden aufgeben. Da ich nun um die Vorteile weiß, nehme ich dreimal am Tage und dreimal in der Nacht Zuflucht. Ich werde die Drei Zufluchten auf dem Scheitel [meines Hauptes] tragen, und sie weder zum Spaß noch auf Kosten meines Lebens aufgeben.

**M**it der Zufluchtnahme durchschreite ich das Tor zur Lehre des Siegers und lege das Fundament zur Erzeugung der drei reinen Gelübde. Die karmischen Hindernisse werden verringert und beseitigt, und ich erlange sehr große heilsame Wirkungskräfte. Auch falle ich nicht mehr in niedere Bereiche, und Geister können mir nicht mehr schaden. Man erlangt, was man wünscht, erlangt schnell Erleuchtung und anderes mehr. Da die Vorteile gelehrt worden sind, welche mit dem Denken nicht zu ergründen sind, werde ich von Herzen die Zuflucht beibehalten und keine der Anweisungen übertreten.

