

BUDDHISTISCHE ZUFLUCHT

Warum, zu wem, wie?



Foto: Magrit Blädtke

Auszug aus dem Buch, »Essential Nectar«, einem Kommentar Geshe Rabtens zu einem »Lamrim«-Text von Yeshe Tsöndrü. »Lamrim« bezeichnet den »Stufenweg zur Erleuchtung«, wie er traditionell für Buddhisten gelehrt wird. Aus dem Englischen von Günter Küchenhof.

1. Die Gründe, die uns veranlassen, Zuflucht zu nehmen

Da in unserem Geisteskontinuum die Eindrücke von unheilsamen Handlungen aus der Vergangenheit gespeichert sind, die uns in zukünftigen Leben in die elenden Daseinsbereiche führen werden, müssen wir jetzt Dharma praktizieren, um sie zu beseitigen. Dann werden wir kein elendes Schicksal erleiden, auch wenn viele uns Angst vor der Hölle einjagen. Andererseits ist es möglich, daß

wir in der Hölle landen, auch wenn wir krank fühlt, auch wenn andere es ihr es nicht möchten und uns durch die beschönigenden Worte anderer in Sicherheit wiegen.

Der erste Schritt, um diese karmischen Eindrücke zu bereinigen, besteht darin, klar zu erkennen, daß die früheren Handlungen falsch waren. Gegründet auf diese Einsicht müssen wir uns sodann entschließen, uns durch Gewohnheit nicht dazu verleiten zu lassen, diese Handlungen erneut zu begehen. Das ist es, was wir selbst für uns tun können. Durch die Zufluchtnahme zu den Drei Juwelen ist es dann möglich, ihre Macht, die Wesen zu befreien, mit unseren eigenen Anstrengungen zu vereinen, um die Ursachen für eine ungünstige Wiedergeburt zu beseitigen.

Wir können nicht wirklich Zuflucht nehmen, ehe uns nicht bewußt ist, daß schlechte Existenzen Leiden mit sich bringen – wie eine Person keinen Arzt aufsuchen möchte, wenn sie sich nicht

raten. Man sucht mit aufrichtigem Herzen Zuflucht, indem man die in der Vergangenheit verübten Handlungen, die zu einer Wiedergeburt in elenden Gefilden führen können, überdenkt.

2. Die Objekte der Zufluchtnahme

Eine lediglich verbale Zufluchtnahme durch nichts weiter als das bloße Rezitieren der Worte reicht nicht aus. Jemand nimmt wahrhaft Zuflucht, wenn er seinen Geist vollständig und mit vollkommenem Vertrauen den Drei Juwelen der Zuflucht zuwendet.

Das Zufluchtobjekt Buddha

Das Zufluchtobjekt Buddha ist ein Wesen, das alle Fehler beseitigt und alle Tugenden vollkommen verwirklicht hat.

Solch ein Wesen, dessen Weisheit von allen Hindernissen befreit ist, dessen Mitgefühl unparteiisch ist und das aufgrund seiner Kraft mühelos wirken kann, ist einzig und allein bestrebt, anderen zu helfen. Sein höchstes Ziel ist es, als Zuflucht zu dienen – und dafür ist es in vollendeter Weise geeignet.

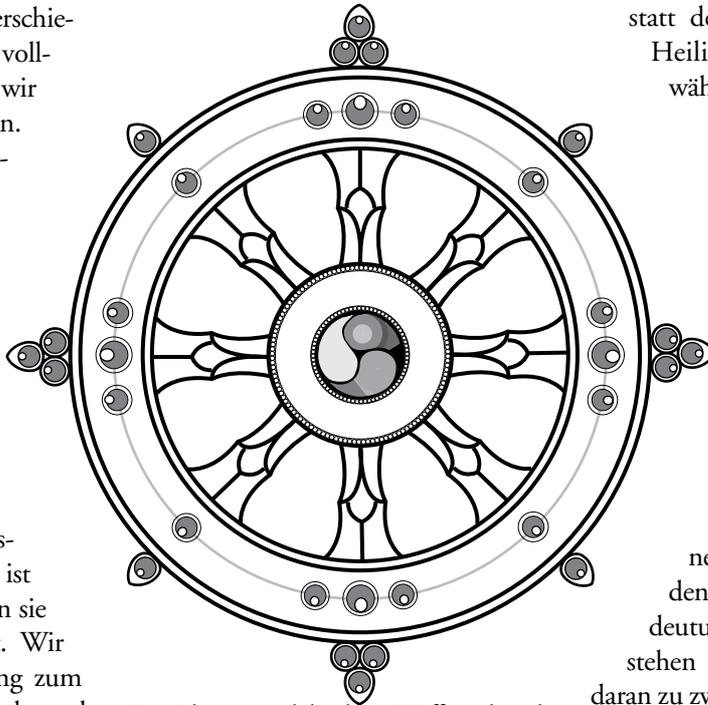
Wir mögen uns fragen, wie es sein kann, daß so viele Buddhas erschienen sind – alle gleichermaßen vollendete Zufluchtsobjekte – und wir trotzdem immer noch leiden. Warum haben sie uns nicht befreit? Tatsächlich möchten Buddhas den fühlenden Wesen jederzeit helfen, aber wir müssen das erst möglich machen, indem wir eine Verbindung zu ihnen knüpfen. Es ist wie mit der Sonne, die ihr Licht überall dort spendet, wo man es zuläßt, die aber kein Haus erhellen kann, dessen Türen geschlossen und dessen Fenster verhängt sind. Es ist kein Versagen der Sonne, wenn sie nicht in dieses Haus scheint. Wir sollten uns selbst in Beziehung zum Buddha sehen wie einen Kranken, der nach einem Arzt sucht.

Das Zufluchtobjekt Dharma

Das Zufluchtobjekt Dharma sind die Verwirklichungen im Geist eines erleuchteten Wesens und die Beendigungen [von Leidenschaften mit ihren Samen], die Wahre Beendigungen genannt werden. Die Beendigungen sind die wahrhaft befreienden Zufluchtobjekte, denn wenn wir sie in unserem Geist hervorbringen können, sind wir erlöst.

Das Wort Dharma geht zurück auf die Sanskritwurzel *dhri*, »halten«; er »hält« die Wesen vom Leiden fern. Der Dharma entspricht der Medizin oder Behandlung, die ein Arzt verordnet hat: Durch die Anwendung des vom Buddha gelehrtens Dharma wird man von der Krankheit des samsarischen Leidens befreit. Das erfordert Anstrengung von unserer Seite: Wir müssen Dharma praktizieren. Ebenso wie ein Patient nicht dadurch geheilt wird, daß er in einem Zimmer voller Arzneimittel schläft, sondern

die verschriebene Medizin einnehmen muß, so können wir nicht einfach durch einen Wunsch oder das Schlafen in einem Zimmer mit buddhistischen Schriften befreit werden. Dharmapraxis ist keine Show, sondern ein langsamer, innerer Wandlungsprozeß des Geistes.



Der Dharma wird durch ein Waffenrad symbolisiert: Die Nabe steht für die Ethik – sie ist zentral für die gesamte Schulung –, die Felge für die Sammlung – sie hält den Geist zusammen –, die messerscharfen Speichen für die Weisheit – sie zerschneidet das Netz der Unwissenheit. Die Verwirklichung des Dharma im Geist ist die eigentliche Zuflucht.

Das Zufluchtobjekt Saṅgha

Das Zufluchtobjekt Saṅgha ist die höchste Gemeinschaft; das sind all die Wesen, die durch die Praxis des buddhistischen Pfades zu Heiligen (Āryas) geworden sind.

Saṅgha (von *sañ* und *han*: »antreffen«, »in Berührung kommen«) bedeutet wörtlich »in Berührung miteinander«, »in engem Kontakt«. Ein Heiliger besitzt direkte Einsicht in die endgültige Natur der Personen und Phänomene und ist in der Lage, nacheinander Schicht für Schicht von Fehlern und Befleckungen des Geistes aufzugeben: Man kann von ihm sagen, er sei »in enger Berührung mit« oder »untrennbar« von diesen Qualitäten der Verwirklichung und des Be-

endens von geistigen Verblendungen. Heilige sind unsere absolut zuverlässigen Freunde oder Helfer bei der Dharmapraxis. Andere Wesen sind von instabiler, stets wechselnder Geisteshaltung und der Gefahr geistiger Degeneration ausgesetzt; wenn wir Zuflucht zu solchen Personen nehmen, werden wir vermutlich mit ihnen untergehen. Darum müssen wir statt dessen die Gemeinschaft der Heiligen zu unseren Gefährten wählen.

3. Die Art und Weise der Zufluchtnahme

Die Drei Juwelen haben die vollständige Fähigkeit, uns als Zuflucht zu dienen; von unserer Seite her müssen wir Vertrauen in ihre Macht entwickeln und uns ihnen von ganzem Herzen zuwenden. Dann werden wir die Bedeutung der Zuflucht in uns verstehen lernen. Wir brauchen nicht daran zu zweifeln, daß es uns die geistige Einstellung der Zuflucht ermöglichen wird, unermeßliche Verdienste anzusammeln und alle Grundlagen für eine Wiedergeburt in den drei niederen Daseinsbereichen auszumerzen. Wenn die Verdienste der Zuflucht Gestalt annehmen würden, so könnte die ganze Erde sie nicht fassen. Ein solches Verdienst erschöpft sich in dem Maße, wie wenn man versucht, den Ozean zu leeren, indem man jeden Tag einen Löffel Wasser entnimmt.

Einmal bemerkte ein Gott im Himmel der Dreiunddreißig, daß er sterben müsse und als Schwein wiedergeboren würde. Er bereute die Tat, die die Ursache für diese Wiedergeburt war, nahm Zuflucht zu Buddha, Dharma und Saṅgha und konnte so dieses elende Schicksal abwenden.

Vertrauen in die Drei Juwelen ist die Grundlage jeder Dharmapraxis. Ohne Vertrauen kann unsere Praxis keine Früchte tragen, darum müssen wir es entwickeln. Aufgrund der Erkenntnis, daß die Existenz im Daseinskreislauf

grundsätzlich leidvoll ist und die drei niederen Daseinsbereiche besonders furchterregend sind, müssen wir jetzt zu den Drei Juwelen Zuflucht nehmen, denn sie verhindern die vielfältigen Leiden. Wir nehmen Zuflucht zu Buddha, unserem Lehrer, zum Dharma, der Lehre, die wir in unserem Geist entwickeln müssen, und zum Saṅgha, unseren Helfern auf diesem Weg, um eine elende Wiedergeburt zu verhüten.

Nachdem man Zuflucht genommen hat, muß man den Verhaltensweisen folgen die der Zuflucht angemessen sind, sonst ist dieser Akt wenig sinnvoll.

Die besonderen Übungen

Gegenüber jedem der Drei Juwelen der Zuflucht gibt es Handlungsweisen, die man von nun an zu tun und Din-

ge, die man zu unterlassen hat. Einige Anweisungen werden jenen, die keine echte Motivation zu ihrer Befolgung haben, ziemlich fragwürdig vorkommen – aber wer diese Lehren von Anfang an studiert und ernsthaft seine Geisteshaltung ändern will, wird keine Probleme damit haben.

Da wir Zuflucht zu Buddha als unserem endgültigen Lehrer genommen haben, sollten wir jede Zuflucht zu den Lehrern anderer Traditionen aufgeben. Das ist kein Sektierertum, sondern soll die Gefahr der Verwirrung verhindern; wir dürfen unser Ziel nicht aus den Augen verlieren. Wenn man beim Fahren in einer fremden Gegend vom Weg abkommt, dann hält man an und fragt jemanden. Falls man, nachdem man dem gewiesenen Weg ein kleines Stück gefolgt ist, zu zweifeln beginnt und sich auf die Auskunft eines anderen verläßt, so wird man sich bald schlimmer verfahren

als zuvor. Ebenso verhält es sich, wenn jemand zur gleichen Zeit von mehreren Lehrern unterschiedliche Ratschläge annimmt; er läuft dann Gefahr, über seine Praxis in Verwirrung zu geraten. Wenn man an eine Straßengabelung kommt,



so kann man nicht beiden Wegen gleichzeitig folgen; bei der spirituellen Praxis ist es ebenso, man muß an einer Tradition festhalten.

Die andere Gefahr besteht darin, daß man einen Lehrer oder Gott findet, der einem vorübergehend nutzen kann – und weil er Hilfe zu gewähren scheint, denkt man, er sei besser als der Vollkommen Erleuchtete. Wenn man endgültige Zuflucht zu anderen Objekten nimmt, ist die Zuflucht zu Buddha verloren. Dieses Verhalten hat man aufzugeben. Das Anzunehmende besteht darin, jeder Abbildung des Buddha Verehrung entgegenzubringen – so, als wäre es Buddha selbst, auch wenn es sich nur um einen Reflex in einem Spiegel handelt. Wir dürfen eine solche Abbildung nicht auf den Fußboden stellen, unser Geschirr darauf stellen, darauf sitzen, sie unter das Bett schieben oder in sonst einer respektlosen Weise behandeln, da dieses unsere Zu-

flucht degenerieren läßt und unheilsame Eindrücke im Geist hinterläßt. Wir sollten sorgfältig darauf achten, nicht mehr Darstellungen zu kaufen, als wir an Möglichkeiten für einen respektvollen Umgang damit haben. Wir können eine oder zwei auf den Altar stellen, doch wenn wir all die ansprechenden Statuen kaufen, auf die wir stoßen, dann werden wir bald keinen angemessenen Platz mehr für sie finden.

Das falsche Verhalten in bezug auf das Zufluchtobjekt Dharma liegt dann vor, wenn man nicht alle Handlungen vermeidet, die gänzlich im Widerspruch zum Dharma stehen. Wenn wir von Herzen Zuflucht zum Dharma nehmen, uns aber im täglichen Leben in völligem Gegensatz zu seinen Inhalten verhalten, dann erfüllt die Zufluchtnahme kaum ihren Sinn.

Natürlich verleiten uns die Geistesplagen zu vielen Handlungen, die dem Dharma widersprechen; das ist natürlicherweise so, und wir sollten nicht glauben, es würde unsere Zuflucht hinfällig machen. Aber was wir vermeiden müssen, ist einerseits die Absicht, anderen fühlenden Wesen zu schaden und andererseits die Ausführung von Handlungen, die anderen Leid zufügen. Dieses Aufgeben des Schädigens darf nicht einseitig erfolgen, d.h. sie darf sich nicht nur auf uns nahestehende Wesen oder nur auf Menschen beschränken, sondern muß alle lebenden Wesen ohne Ausnahme einschließen, seien es Menschen, Tiere oder andere Wesen.

Das richtige Verhalten besteht in der Hochachtung vor allen geschriebenen oder gedruckten Worten, die den Dharma erklären – so als wären sie das Zufluchtobjekt Dharma selbst. Das gilt für alle Dharmatexte und Notizen, selbst

wenn es nur eine einzige Seite oder gar ein einzelner Buchstabe ist. Wir sind sehr der Gefahr ausgesetzt, den Dharma ohne Ehrfurcht zu behandeln, weil wir viele Schriften besitzen und pausenlos etwas niederschreiben. Wenn wir Dharmanotizen besitzen, die wir nicht länger benötigen, dann sollten wir sie lieber verbrennen, als sie mit dem gewöhnlichen Abfall wegzuwerfen. Und wenn wir eine Tasche, die Dharmaschriften enthält, als Sitzplatz benutzen, dann ist unsere Geisteshaltung falsch. Solche Handlungen führen zur Wiedergeburt als Tier.

Nachdem wir zum Saṅgha Zuflucht genommen haben, besteht das aufzuzehende Verhalten darin, sich auf Menschen zu verlassen, die nicht dem buddhistischen Pfad folgen. Das bedeutet nicht, daß wir nicht freundlich mit ihnen verkehren sollten – natürlich sollten wir jedem offenherzig begegnen, der eine Religion ausübt – aber wir sollten uns nicht unter ihre Obhut begeben und ihren Ratschlägen folgen, denn das würde schließlich vom buddhistischen Pfad wegführen.

Selbstverständlich sollten unsere Beziehungen zu religiösen Menschen nicht auf Anhaftung oder Abneigung basieren. Die Gefährten, in die wir wirklich unser Vertrauen setzen können, sind die Heiligen, die erhabenen Wesen auf dem buddhistischen Pfad.

Die allgemeinen Übungen

Es gibt sechs Übungen, die zu allen Drei Juwelen in Beziehung stehen:

Wir sollten wieder und wieder nach der Zuflucht streben und uns dabei die besonderen Eigenschaften der Drei Juwelen in Erinnerung rufen.

Indem wir uns der Güte der Drei Juwelen erinnern – jede erfreuliche Situation, die wir genießen, verdanken wir ihnen – sollten wir ihnen von allem, was wir essen oder trinken den ersten Teil darbringen. Manche Menschen behaupten, es gäbe einen gewaltigen Unterschied zwischen dem Christentum und dem Buddhismus – weil dem Christen Hilfe durch die Gnade Gottes zuteil würde, der Buddhist aber allein auf sich selbst angewiesen wäre. Tatsächlich jedoch er-

hält ein praktizierender Buddhist durch seine Zufluchtnahme eine Inspiration, die der christlichen Gnade sehr ähnlich ist, nur daß sie nicht von Gott, sondern von Buddha, Dharma und Saṅgha kommt.

Wenn wir unter Freunden und Verwandten leben, die den buddhistischen Pfad nicht praktizieren, dann sind wir ihnen gegenüber sehr mitfühlend, da ihr Leben ohne die kostbare Lehre unglücklich ist. Ohne zu missionieren, können wir geschickt versuchen, ganz besonders durch unser eigenes Beispiel, sie zur buddhistischen Zuflucht zu führen.

Wenn wir in Schwierigkeiten sind, wenden wir uns an die Drei Juwelen, beten zu ihnen – voller Vertrauen darauf, daß ihre Macht uns befähigen wird, unsere Probleme zu lösen. Wenn wir indessen die Zufluchtobjekte ignorieren und versuchen, das Problem durch andere, weltliche Mittel wie etwa andere Menschen oder materielle Dinge zu bewältigen, so werden wir keinen Erfolg haben.

Da die Verdienste aus der Zufluchtnahme grenzenlos sind, entwickeln wir die geistige Einstellung der Zuflucht jeden Tag und rezitieren die Zufluchtnahme sechsmal – dreimal am Tage und dreimal in der Nacht. Das Rezitieren des »Guru-Yoga in sechs Sitzungen« tut dieser Verpflichtung genüge.

Wir müssen sehr sorgsam darauf achten, keine Witze im Zusammenhang mit den Drei Juwelen zu machen. Auch sollten wir nicht bei Ihnen schwören, um jemanden zu überzeugen, daß wir die Wahrheit gesagt haben (selbst wenn es so ist).

Der mündlichen Überlieferung zufolge erwachsen acht Vorteile aus der Zufluchtnahme, die man sich bei der Praxis ins Gedächtnis rufen sollte:

4. Die Vorteile der Zufluchtnahme

Ob jemand Buddhist ist, entscheidet sich daran, inwieweit er die Geisteshaltung der Zuflucht in sich hervorgebracht hat. Was auch immer jemand sagt – er ist kein Buddhist, wenn er diese geistige Einstellung nicht entwickelt hat. Daher

wird die Zuflucht das Tor zur Lehre genannt.

Die Zuflucht ist die Grundlage für das Nehmen der drei Arten von Gelübden – Prätimokṣa-, Bodhisattva- und Tantragebüde. Wenn jemand mit der geistigen Einstellung der Zuflucht diese Gelübde nimmt, so werden sie fest und unerschütterlich sein. Selbst wenn man keine Übungen wie Niederwerfungen und Mantrarezitationen ausführen kann, hat die Zufluchtnahme große Kraft, unheilsame Eindrücke im Geist zu beseitigen und unermeßliche Verdienste anzusammeln.

Infolgedessen schließt die Zufluchtnahme das Tor zu den drei elenden Daseinsbereichen, indem sie die Ursachen für eine solche Wiedergeburt beseitigt. Viele Menschen beklagen sich darüber, daß sie von Geistwesen belästigt werden, nicht schlafen können usw., aber wenn wir wahrhaft Zuflucht nehmen, dann macht die Kraft der dadurch hervorgebrachten Verdienste es diesen Wesen unmöglich, uns zu schaden. Was immer sich jemand wünscht, geht in Erfüllung, und wir erlangen schnell Buddhaschaft.

Es ist wichtig, über die Anweisungen im Zusammenhang mit den Zufluchtsübungen zu meditieren. Selbst wenn jemand bereits die wahre Geisteshaltung der Zuflucht hervorgebracht hat, so kann er durch das Zusammenleben mit Personen, die der buddhistischen Praxis ablehnend gegenüberstehen, allen Enthusiasmus verlieren. Wir sollten immer die liebevolle Güte der Drei Juwelen und den Nutzen der Zufluchtnahme zu ihnen im Gedächtnis behalten und, ermutigt durch das Erkennen der zahlreichen Vorteile, versuchen, der hier dargestellten Praxis zu folgen; wir müssen uns immer bewußt sein, was anzunehmen und was aufzugeben ist.



Mit freundlicher Genehmigung von Wisdom Publications, Boston, U.S.A.