

Die buddhistische Zuflucht

von Geshe Thubten Ngawang

**Die Zuflucht
ist der Eintritt
in die Lehre des Buddha.
Geshe Thubten Ngawang
erläutert die Gründe für
die Zufluchtnahme, die
Objekte der Zuflucht
– Buddha, Dharma
und Saṅgha – sowie
die eigentliche
Übung.**



Der Buddha hat Weisheit und Mitgefühl zur Vollendung gebracht. Da er eine untrügerische Zuflucht ist, sind auch seine Lehre und seine Gemeinschaft vertrauenswürdig.

wir die Gelegenheit, Zuflucht zu ihnen zu nehmen. Stellen wir uns vor, dass wir an einem Abgrund entlang gehen. Wir müssen sorgfältig darauf achten, wohin wir unsere Schritte lenken. In dieser Weise bewegen wir uns in Richtung der Zuflucht und achten gut darauf, was wir im Leben tun.

Wir brauchen alle drei Zufluchtobjekte, wie sie im Buddhismus genannt werden. Stützen wir uns nicht auf alle Drei Juwelen, können wir uns nicht aus Gefahren befreien. Der Buddha ist der Lehrer der Zuflucht, der Dharma als seine Lehre ist die eigentliche Zuflucht, und die Geistige Gemeinschaft besteht in den Helfern bei der Verwirklichung der Zuflucht.

Die Objekte der Zufluchtnahme

In den *Siebzig Versen über die Zuflucht* des indischen Meisters Āśvagoṣa heißt es: „Buddha, die Lehre und die Geistige Gemeinschaft sind die Zuflucht derer, die Befreiung wünschen.“ Befreiung kann sich auf die Befreiung aus dem niederen Dasein, auf die Befreiung aus allen Leiden des Daseinskreislaufs und auf die Große Befreiung, das nicht verweilende Nirvāṇa beziehen; das ist die Buddhaschaft.

Der Lehrer Buddha hat vier herausragende Eigenschaften: 1. Er ist selbst frei von aller Furcht und allen Gefahren; 2. er besitzt vollkommene Geschicklichkeit in den Mitteln, andere aus aller Furcht und allen Gefahren zu be-

Warum suchen wir eine Zuflucht? Die Antwort in den Schriften lautet: aus Furcht und Hoffnung. Wir besitzen zurzeit einen Körper und einen Geist, die befleckt und mit Leiden verbunden sind. Sterben wir, verbindet sich der Geist mit einem neuen Körper. Dieser Vorgang wiederholt sich unzählige Male, wieder und wieder. Es ist ein leidvoller Prozess, der nicht unserem freien Willen unterliegt und ganz und gar unkontrolliert abläuft. Es ist möglich, dass wir nach dem Tod nicht wieder als Menschen geboren werden, sondern aufgrund negativer Handlungen in ein niedriges Dasein fallen. Wenn wir dieses grundsätzliche Leiden erkennen, entsteht Furcht in uns, und diese ist begründet.

Dass eine akute Gefahr für uns besteht, wird klar, wenn wir betrachten, wie stark die negativen Faktoren in unserem Geist sind. Gier und Aggressionen treten erheblich häufiger auf als heilsame Geisteszustände wie Mitgefühl. Die Geistesgifte hinterlassen Anlagen, die uns in ein niederes Dasein, etwa eine Tiergeburt, werfen können. Heilsame Anlagen aus positiven Geistesfaktoren führen zu hohen Daseinsformen als Mensch, aber sie sind schwächer.

Wenn uns deutlich wird, welche realen Gefahren nach dem Tod lauern, entsteht Furcht. Aber dabei lassen wir es nicht bewenden, sondern richten unseren Geist auf etwas Positives: die buddhistischen Zufluchtobjekte in Form der Drei Juwelen Buddha, Dharma und Saṅgha. Jetzt haben

freien; 3. er hat gleichmütiges Erbarmen mit allen Lebewesen, ohne für einige mehr Wertschätzung als für andere zu empfinden; 4. er erfüllt das Wohl aller Lebewesen, unabhängig davon, ob diese für ihn von Nutzen sind oder nicht.

Aus diesen Gründen ist der Buddha die einzige untrügerische Zuflucht; alle anderen Arten von Göttern besitzen nicht die vier genannten Eigenschaften. Wir sollten dies genau untersuchen, um zu erkennen, dass nur der Buddha diese Qualitäten besitzt.

Daraus, dass wir den Buddha als die höchste Zuflucht erkannt haben, können wir folgern, dass auch seine Lehre und die Geistige Gemeinschaft angemessene Zufluchtobjekte sind. Wenn der Lehrer einwandfrei ist, muss auch die Lehre, aus der er quasi entstanden ist, von Nutzen sein. Und auch diejenigen, die sich entsprechend dieser Lehre verhalten – die Geistige Gemeinschaft – muss ein korrektes Zufluchtobjekt sein.

Schauen wir uns den Werdegang des Buddha an, sollte dies auch die Überzeugung in uns wachsen lassen, dass wir selbst diesen Zustand erlangen können, wenn wir uns in gleicher Weise üben. Daraus wiederum ergibt sich Gewissheit in Bezug auf die Lehre, denn diese versetzt offensichtlich in die Lage, alle Fehler zu überwinden und alle Tugenden zu entwickeln. Weiterhin kann man folgern, dass diejenigen, welche die Lehre einwandfrei anwenden, auch eine einwandfreie Zuflucht sind.

Die Zuflucht einüben

Haben wir die Qualitäten von Buddha, Dharma und Saṅgha bedacht und festgestellt, dass sie als Zufluchtobjekte geeignet sind, wenden wir die Mittel an, Zuflucht zu nehmen. Was die Zuflucht zum Buddha angeht, so denkt oder spricht man folgendermaßen:

Ich nehme meine Zuflucht zum Buddha, dem Höchsten der Menschen: Sei mein Lehrer, der mich aus dem Leiden des niederen Daseins und des Daseinskreislaufs befreit.

Mit Hilfe des Buddha können wir uns aus dem niederen Dasein befreien, wir können die Leiden des Daseinskreislaufs überwinden und sogar die Allwissenheit eines Buddhas erlangen.

Die Zuflucht zum Dharma wird in folgenden Worten ausgedrückt:

Ich nehme meine Zuflucht zur Lehre, die das höchste Objekt der Freiheit von Begierde ist. Sie sei meine eigentliche Zuflucht, die mich aus den Leiden der niederen Bereiche und des Daseinskreislaufs befreit.

Es gibt verschiedene Arten der Freiheit von Begierden. Befinden wir uns als gewöhnliche Wesen gerade in einer entspannten Situation und nicht im Zustand der Erregung, so sind wir zeitweilig frei von Begierden, was kein sehr stabiler Zustand ist. Dann gibt es Zeiten, in denen wir intensiv Konzentration üben, wodurch es sogar gelingen kann, dass der Geist während des ganzen Lebens nicht mehr von Begierde aufgewühlt wird. Aber selbst wenn die Begierde nicht manifest ist, heißt das nicht, dass sie mitsamt der

Wurzel beseitigt worden ist. Nur mit Hilfe eines unbefleckten Pfades, auf dem die Weisheit geschult wird, kann die Begierde endgültig überwunden werden. Das Zufluchtobjekt Dharma beinhaltet die höchste Form der Begierdelosigkeit. Diese wird von der Lehre hervorgebracht. Daher ist der Dharma die eigentliche Zuflucht.

Der Buddha hat gesagt: „Ich lehre dich den Weg zur Befreiung; aber wisse, dass die Befreiung von dir selbst abhängt.“ Damit wir Befreiung erlangen, reicht es nicht aus, dass wir uns auf das Zufluchtobjekt Buddha stützen, sondern wir müssen uns selbst aus den Fesseln von Karma und Leidenschaften befreien. Dies geschieht durch die Anwendung der Lehre. Hört man nur die Lehre und wendet sie nicht an, dann kann sie einen nicht aus den Leiden befreien. Das ist vergleichbar mit einem Kranken, der vom Arzt zwar wirksame Medikamente bekommen hat, diese aber nicht einnimmt. So kann es geschehen, dass die Medizin im Schrank steht und der Kranke stirbt.

In folgenden Worten kommt die Zuflucht zur Geistigen Gemeinschaft zum Ausdruck:

Ich nehme meine Zuflucht zur Höchsten Gemeinschaft. Seid mir die Freunde, die mir helfen, mich aus allen Leiden des niederen Daseins und des Daseinskreislaufs zu befreien.

Die Geistige Gemeinschaft wird im Tibetischen als die Gemeinschaft derer bezeichnet, die zum Heilsamen streben. Das Heilsame, das hier gemeint ist, ist die Befreiung. Im Allgemeinen gibt es auf der Welt die verschiedensten Vereinigungen politischer, kultureller oder sportlicher Art, aber die Höchste aller Zusammenschlüsse ist die Geistige Gemeinschaft. Zu ihr nimmt man seine Zuflucht.

Spricht man die Verse der Zuflucht, dann sollte man ein sehr tiefes und einsgerichtetes Vertrauen empfinden, und nicht denken, dass es woanders noch einen besseren Schutz gibt. Dsche Tsongkapa verwendet den Ausdruck des „Einübens der Zuflucht“. Das deutet darauf hin, dass wir regelrecht üben müssen, Zuflucht zu nehmen. Gesche Potowa empfiehlt, dass man immer und immer wieder mit großer Hingabe Zuflucht nimmt, wodurch das eigene Geisteskontinuum immer reiner wird.

Indem die Hingabe wächst, wird das Misstrauen geringer und der Geist reiner. In einem solchen Zustand kann uns der Segen der Buddhas besser erreichen. Wer auf diese Weise Gewissheit gefunden hat und vom Grunde seines Herzens Zuflucht nimmt, für den werden alle Handlungen zu einer Ausübung der Buddha-Lehre. Eine Beschreibung der Lehre des Buddha ist deshalb auch: alles Heilsame von Körper, Rede und Geist, das jemand auf der Grundlage der Zufluchtnahme tut.

Gesche Potowa weist darauf hin, dass es gar nicht so leicht ist, korrekt Zuflucht zu nehmen. Bei uns gewöhnlichen Menschen verhalte es sich so, dass wir mehr auf Orakel vertrauen, statt auf die Weisheit des Buddha, die uns lehrt, Heilsames zu tun und Unheilsames zu unterlassen, um Glück zu erlangen.

Aus dem Tibetischen übersetzt von Christof Spitz