



ZUFLUCHT NEHMEN ODER NICHT?

EINIGE ENTSCHEIDUNGSHILFEN

Wer sich mit dem Buddhismus beschäftigt, dem stellt sich irgendwann auch die Frage, ob er Zuflucht nehmen und „Buddhist werden“ soll. Die Autorin gibt Ratschläge, die bei der Entscheidung helfen können.

VON CORNELIA WEISHAAR-GÜNTER

Was ist Zuflucht?

Zuflucht nehmen bedeutet, Schutz zu suchen. Ein bekanntes Beispiel ist der Schutz, den zum Beispiel eine Höhle vor Sonne oder Regen bieten kann. Die Zufluchtsformel ist das innere Versprechen, den Weg zum Zufluchtsort – in unserem Fall den Weg zur Befreiung von unseren existenziellen Leiden – auch zu gehen. Es ist eine Selbstverpflichtung, die unser Leben verändern soll: Der Buddha wird uns von nun an als Lehrer den Weg weisen, der Dharma ist die Lehre, die uns ermöglicht, diesen Weg zu gehen, und der Saṅgha, die Gemeinschaft, geht mit uns, unterstützt und hilft uns und erleichtert uns dadurch den Weg. Wer sich

in einer anderen Religion – zum Beispiel als Christ – geborgen und zu Hause fühlt, dem rät der Dalai Lama von der Zuflucht dringend ab. Ich denke hier an den Vergleich mit der Heimat: So gern ich auch in der Welt herumreise, so interessant, bereichernd und innerlich verändernd der Austausch mit anderen Ländern und Denkweisen ist, irgendwann möchte ich wieder daheim ankommen und mich dort entspannen, wo ich mich wirklich zugehörig fühlen darf – mit meiner Mentalität, mit meinen Bedürfnissen, mit meiner Familie.

Der Dalai Lama wird nicht müde zu betonen, dass besonders der Sterbeprozess sehr erschwert wird, wenn jemand zwischen den Ausrichtungen und Bildern

verschiedener Religionen hin- und hergerissen ist. Christen (und anderen) sei somit empfohlen, mit Buddhisten befreundet zu sein, aber nicht den Fehler zu begehen, sich in der Zugehörigkeit verunsichern zu lassen.

So mancher findet den Buddhismus vielleicht attraktiv, weil er selbst aus irgendeinem Grund gegen seine angestammte Religion rebelliert. Aber auch im Buddhismus gibt es Schattenseiten, die zum Beispiel auch junge Tibeter abschrecken können. Es ist oft nur eine Frage der Zeit, bis wir sie kennenlernen. Wichtig sind sie nicht, denn sie sind menschliche und zeitbedingte Kehrseiten, und betreffen nicht die überlieferten Lehren selbst.

Wir sollten also zunächst überlegen: Kann ich in der Religion meiner Familie, meines Kulturkreises bleiben? Dann wäre es das Beste, vom Buddhismus nur zu lernen und durch die Begegnungen, warum nicht, ein besserer Christ zu werden. Auch jeder aufrichtige Buddhist würde sich nur freuen, wenn er als Freund dazu einen Beitrag leisten und auch seinerseits aus offenen Gesprächen lernen kann.

Zweifel

Viele Menschen im Westen, die sich für spirituelle Themen interessieren, sind dabei skeptisch und scheuen davor zurück, sich festzulegen. Ihr Innenleben wird von einem Flickenteppich aus 1001 Eindrücken bestimmt. Nur, wer sortiert diese Eindrücke?

Aus buddhistischer Sicht hat in diesem Fall das Ego die volle Regentschaft inne. Was auch immer mir nicht gefällt, wird sofort über Bord geworfen. Das Ego richtet sich seine Welt so ein, dass es sich rechtschaffen, edel und gut fühlt. Letztendlich blockiert es jede weitere Entwicklung. Uns fehlt die Korrektur durch Schwierigkeiten und durch die Bescheidenheit der Schülerschaft: Als erklärte Buddhisten (oder Christen) wissen wir, dass wir uns stets am Anfang befinden – „Anfängergeist“ nannte es der Zenmeister Suzuki: Wir müssen unseren Lehrern lebenslang zuhören, uns das Gelernte durch den Kopf gehen lassen und es in der Alltagsrealität umsetzen. Meditation und Gebet werden auf immer tieferen Ebenen erfahren, je weiter sich unser Leben durch wichtige Werte bestimmen lässt.

Ein Verzicht auf jede Überlieferung kann zwar im seltenen Einzelfall auch gute Ergebnisse zeitigen – vielleicht finden wir ja unseren Zufluchtsort auch durch Zufall), aber ist es nicht leichter, in klarer Auseinandersetzung auf bewährten Wegen voranzuschreiten? Den

Wegweisern zu folgen, mit jedem Schritt voller Bewusstheit in die gewünschte Richtung zu gehen?

Hier würde sowohl eine Rückkehr zum Beispiel zum Christentum als auch eine buddhistische Zufluchtnahme weiterhelfen. In beiden Fällen müssten wir uns von unseren Phantasien lösen und uns mit real existierenden Themen auseinandersetzen. Im Buddhismus spricht man von der „Einheit von Samsāra und Nirvāṇa“: Das Ideal – Nirvāṇa – existiert nicht abgetrennt von den Mängeln des Daseinskreislaufs – Samsāra. Ob man sich für die Erlösung durch einen Gott oder den nicht-theistischen Befreiungsweg entscheidet, bleibt eine Frage unserer Neigung – und anschließend ein gehöriges Stück Arbeit: Es gilt, auf dem Boden genau unseres Lebens zu stehen, aber auch, uns auf die Bodenlosigkeit tieferer Erkenntnisse vorzubereiten. Und eine klare innere Ausrichtung ist etwas, das uns dabei von enormem Wert und Nutzen sein kann.

Und um es noch einmal zu betonen: Im Zweifelsfall ist zu empfehlen, dass wir als westliche Menschen den Weg zum Christentum wiederfinden. Es entspricht bei den meisten von uns tiefen Erinnerungen, die uns besser tragen als die in vielen Fällen nicht belastbare Begeisterung durch interessante, aber letztlich fremde Begriffe.

Motivation prüfen

Sollten wir uns aber tatsächlich für die buddhistische Zuflucht entscheiden wollen, ist es wichtig, noch einmal sorgfältig über unsere Motivation nachzudenken und uns genug Zeit dafür zu lassen, um ganz sicher zu sein. Die empfundene Dringlichkeit sollte sich langsam aufgebaut haben und mehr als eine Tagesstimmung sein. Noch bevor wir offiziell Zuflucht nehmen, können wir sofort mit dem Hören, Nachdenken und Meditieren beginnen und dies in

unseren Alltag einbringen. Auch wenn ein besonders charismatischer Lehrer vielleicht nur heute zur Verfügung steht und wir diese Gelegenheit ergreifen wollen – vielleicht sogar, um später stolz erzählen zu können: „Ich habe bei Lama XY Zuflucht genommen!“ oder im Anschluss Unterweisungen gegeben werden, die auf uns „geheimnisvoll“ wirken, aber ohne Zuflucht keinen Sinn machen (z.B. ausgiebige tantrische Meditationskurse mit vielen Buddhas und exotischen Ritualanweisungen), sollten wir die nötige Umsicht haben, nichts zu überstürzen. Leider sind die wenigsten Lehrer heute ihren Schülern noch so nahe, dass sie zwischen der Bitte um Zuflucht und der Ausführung eine persönlich angepasste Zeit verstreichen lassen können. Daher sind wir selbst dafür verantwortlich sicherzustellen, dass die Grundlage stabil ist, bevor wir versuchen, ein Haus darauf zu stellen.

Im Grunde ist es gleichgültig, welcher Lama bzw. welcher buddhistische Lehrer uns das Zufluchtsgelübde abnimmt, denn er fungiert nur als Zeuge. Und ob unser Zeuge nun der Dalai Lama, der Karmapa oder ein „Provinz-lama“ war – mehr als dankbare Erinnerung sind wir ihm nicht schuldig.

Den Texten zufolge ist es auch möglich, für sich allein Zuflucht zu nehmen und sich von da an als Buddhist zu fühlen. Im Westen stehen jedoch genügend Lehrer zur Verfügung, so sollten wir uns nach gegebener Zeit schon entschließen, die Zuflucht vor Zeugen zu nehmen, denn dies gibt unserer buddhistischen Ausrichtung mehr Kraft und Trittsicherheit. Wie oft schon habe ich mir schon im stillen Kämmerlein etwas vorgenommen und es dann doch nicht eingehalten? Die Antwort sagt alles ...

Die Gründe für Zuflucht

Worüber also sollten wir nachdenken, bevor wir uns entscheiden, Zuflucht zu nehmen? Offiziell gibt es drei Gründe,

wobei Mitgefühl nicht unbedingt erforderlich ist, solange wir nur unsere eigene Befreiung anstreben. Mitgefühl als Zufluchtsgrund entwickelt sich mit dem Bodhisattva-Ideal (Mahāyāna-Buddhismus) von selbst.

a) Besorgtheit oder sogar Angst: Wir erkennen, wie stark unser Geist ist – wie erschreckend stark! – und wie leicht die Geistesgifte Gier, Hass und Verblendung uns äußerst unangenehme Erfahrungen bescheren können. Alpträume oder die Erfahrung, von einem störenden Gefühl zeitweilig völlig überwältigt zu werden, kennen wir sicher alle. Der Buddhismus spricht davon, dass eine ganze Existenz völlig von einem störenden Gefühl überschattet sein kann und die Psychiatrie zeigt uns traurige Beispiele. Nur ein heilsamer Geisteszustand kann uns vor extremen Abstürzen bewahren.

Dharma, die buddhistische Lehre, ist die beste Medizin gegen negative Geisteszustände. Allerdings kann auch die beste Medizin nur dann wirken, wenn man sie auch einnimmt. Deswegen ist die Zuflucht ein wichtiger Schritt, um zu lernen, auf Distanz zu den Geistesgiften zu gehen. Wir nehmen also Zuflucht, um unseren Geist aktiv zu reinigen und heilsam auszurichten, für dieses Leben, für künftige Leben, für alle, die mit uns und unserem ungezähmten Geist klar kommen müssen.

b) Vertrauen: Wir ahnen, fühlen, gewinnen allmählich an Sicherheit, dass es Alternativen zu unserer leidvoll-egozentrischen Sichtweise gibt und dass wir diese im Buddhadharma bzw. in der Buddhanatur finden können. Wieder können wir staunend die Stärke unseres Geistes anerkennen und deshalb Vertrauen haben, dass wir ihn wie ein edles Pferd zähmen und für die schönsten Ziele verwenden können: Kraft, Mitgefühl, Weisheit und vieles mehr. Mit der Zuflucht verpflichten wir uns dieser schönen Aufgabe.

c) Mitgefühl: So sehr wir auch wünschen mögen, dass es allen Lebewesen

gut gehen möge, unsere Möglichkeiten sind zu beschränkt. Auch ein Arzt muss erst Medizin studiert haben, bevor er Patienten mit Rat und Tat zur Seite stehen kann. Wir müssen uns also unbedingt selbst weiter entwickeln, um anderen überhaupt eine Hilfe sein zu können. Schon im Alltag brauchen wir zum Beispiel innere Stabilität und Kraft, um überhaupt in der Lage zu sein, konstruktiv mit Konflikten umzugehen.

Hier betonen wir unseren aktiven Wunsch, unseren Lieben und schließlich der ganzen Welt von Nutzen zu sein. Das ist kein Größenwahn, sondern der reale Beitrag, den ein entwickelter Geist zum Wohle von uns allen leisten kann. In der Lehre vom Abhängigen Entstehen sehen wir, dass wirklich jeder Gedanke, jedes Wort, jede Tat eine Kraft freisetzt, die sich insgesamt auf alle auswirkt. Auch wenn etwas uns noch so unwichtig erscheint – könnten wir das Gesamtbild klarer sehen, wüßten wir, dass es keine unwichtigen Gedanken und Handlungen gibt.

Zusätzlich ist es noch wichtig, sich wirklich immer wieder klarzumachen, dass ohne kraftvolle innere Ausrichtung unsere Bemühungen sehr schwach bleiben werden. Die Zuflucht gibt uns die Chance, mit allen Situationen arbeiten zu lernen, um unsere inneren Qualitäten jenseits des Ego immer weiter zu entfalten. Deswegen sollten wir diesen Weg wirklich ohne Verzögerung beginnen, sobald uns klar wird, dass wir es von ganzem Herzen und dauerhaft wünschen.

Ist Zuflucht endgültig?

Im Idealfall natürlich. Je intensiver wir bei der Sache sind, umso größer wird unsere Freude und unser Wille, unsere Leben (Plural!) einzusetzen, um mit Hilfe von Buddha, Dharma und Saṅgha unsere innere Buddhanatur zum Wohle von uns selbst und allen anderen zu ent-

falten. Die Intention, von nun an den buddhistischen Weg konsequent zu verfolgen, sollte im Moment der Zufluchtnahme selbst in jedem Fall vorhanden sein.

Trotzdem kann es später Hindernisse geben. Vielleicht waren wir doch nur in einer inspirierten Lebensphase ein wenig zu voreilig und verspüren später die Sehnsucht, zu unserer alten Sichtweise der Welt zurückzukehren. Da der Buddhismus „Heilsames“ aller Art zu fördern bemüht ist, sollten wir keinen Konflikt aus dieser Situation machen, sondern unseren Geist pflegen, indem wir den Buddhismus weiterhin achten. Ein solches „Zurücktreten“ von der Zuflucht ist nur dann ein Drama, wenn wir eines daraus machen. Es geht stets um unseren Geist.

Aber um es noch einmal deutlich zu sagen: Wir sollten nur Zuflucht nehmen, wenn wir wirklich Buddha als unseren maßgeblichen Lehrer, Dharma als Lehre und den Saṅgha als unsere Wegbegleiter respektieren wollen. Sollte diese Motivation bereits zur Zeit der Zufluchtnahme fehlen, ist der ganze Schritt eine äußerliche Farce. Wichtig ist die innere Ausrichtung, kulturelle Verehrungsdetails müssen uns kein Kopfzerbrechen bereiten. Die Zuflucht ist eine innere Selbstverpflichtung, keine Zurschaustellung asiatischer Verhaltensnormen. Im Lauf unseres Lebens werden wir viele Mittel kennenlernen, um das kraftvolle Pferd unseres Geistes zu zähmen, und wir werden davon stets nur so viel umsetzen, wie es uns derzeit möglich ist.

DR. CORNELIA WEISHAAR-GÜNTHER, 57, studierte Tibetologie in Bonn. Seit 1976 studiert und praktiziert sie Buddhismus bei Lehrern und Meistern verschiedener tibetischer Schulrichtungen. Seit 1988 ist sie Übersetzerin im Tibethaus Frankfurt und leitet Kurse an Volkshochschulen und buddhistischen Zentren.