

Bhikkhu Bodhi

Zufluchtnahme

Aus dem Englischen übersetzt von Wolfgang Neufing

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

Verehrung dem Erhabenen, dem Befreiten, dem vollkommen Er-
wachten

Die Erstellung dieses Textes wurde durch Spenden finanziert. Er darf nicht kommerziell vermarktet werden und wird nur auf Spendenbasis abgegeben.

Sabba dānaṃ dhammadānaṃ jīnati

Das Geschenk des Dhamma übertrifft jedes andere Geschenk

Titel des englischen Originals:

Going for Refuge & Taking the Precepts

Bhikkhu Bodhi

Buddhist Publication Society (BPS)

Kandy, Sri Lanka

The Wheel Publication No. 282/284

1981

Deutsche Übersetzung erfolgte mit freundlicher Genehmigung der BPS.

Alle Rechte der deutschen Ausgabe bei www.dhamma-dana.de der Buddhistischen Gesellschaft München e.V.

2019

Inhalt

Anmerkungen zur Übersetzung	4
Vorwort.....	5
Einführung.....	7
Die Gründe der Zufluchtnahme	9
Gefahren im gegenwärtigen Leben.....	11
Gefahren in zukünftigen Leben.....	14
Gefahren im Laufe der Existenz	18
Die Existenz einer Zuflucht.....	21
Die Objekte der Zuflucht	25
Der Buddha.....	26
Der Dhamma.....	27
Der Sangha	30
Der Akt der Zufluchtnahme	33
Die Funktion der Zufluchtnahme.....	39
Die Methoden der Zufluchtnahme	42
Beschädigung und Bruch der Zufluchtnahme.....	47
Gleichnisse für die Objekte der Zuflucht	49
Dhamma-Dana Projekt der BGM.....	51

Anmerkungen zur Übersetzung

Mein Dank gilt Herrn Alfred Weil für alles, was ich von ihm gelernt habe und Herrn Manfred Wiesberger für sein ausführliches Feedback. Mein besonderer Dank gilt indes meiner Frau Annette.

Meine Anmerkungen sind mit [...] gekennzeichnet.

Wolfgang Neufing

Vorwort

Die beiden ersten Schritte, die getan werden müssen, um ein Laien-nachfolger des Buddha zu werden, sind die Zufluchtnahme (*saraṇa gamana*) und das Einhalten der fünf Ethikregeln (*pañca-sīla-samādāna*). Im ersten Schritt verpflichtet man sich, das Dreifache Juwel – Buddha, Dhamma und Sangha – als die Leitbilder seines Lebens zu akzeptieren. Im Zweiten bringt man seine Entschlossenheit zum Ausdruck, seine Handlungen mit diesen Idealen in Einklang zu bringen. Die folgenden beiden Texte wurden geschrieben, um diese beiden Schritte klar und prägnant zu erklären.

[Die beiden Texte finden sich jeweils in einem eigenen Heft im gleichen Verlag.]

Sie sind vor allem für diejenigen gedacht, die neu in der Lehre des Buddha sind. Wahrscheinlich sind sie jedoch auch langjährigen traditionellen Buddhisten von Nutzen, denn diese können damit die Bedeutung von Praktiken verstehen, mit denen sie bereits vertraut sind. Ebenso können die, die wissen möchten, was es bedeutet, ein Buddhist zu werden, dies hier nachlesen.

Um unsere Behandlung beider Themen kompakt zu halten und das einschüchternde Format einer scholastischen Abhandlung zu vermeiden, wurden Verweise auf Quellenmaterial auf ein Minimum reduziert. Daher geben wir hier die Quellen an, auf die wir uns beziehen.

Die *Zufluchtnahme* beruht in erster Linie auf dem Standardkommentar zu diesem Thema, der sich mit nur geringfügigen Abweichungen im *Khuddakapāṭha Aṭṭhakathā* (*Paramatthajotika*), im *Dīghanikāya Aṭṭhakathā* (*Sumaṅgalavilāsinī*) und im *Majjhimanikāya Aṭṭhakathā* (*Papañcasūdanī*) findet. Der Erste wurde vom Ehrwürdigen Bhikkhu Ñāṇamoli in *Minor Readings and the Illustrator* (Lon-

don: Pali Text Society, 1960) übersetzt, der Dritte vom Ehrwürdigen Nyanaponika Thera in *The Threefold Refuge* (BPS, Wheel Nr. 76).

Der Text *Die Regeln auf sich nehmen* stützt sich hauptsächlich auf die Erklärungen der Trainingsregeln im *Khuddakapāṭha Aṭṭhakathā* (siehe oben) und auf die Diskussion der Wege des *kamma* im *Majjhimanikāya* (Kommentar zu Nr. 9, Sammādiṭṭhi-Sutta). Ersteres ist auf Englisch verfügbar in *Minor Readings and Illustrations* vom Ehrwürdigen Ñāṇamoli, Letzterer in *Right Understanding, Discourse and Commentary* zum Sammādiṭṭhi-Sutta, übersetzt von Bhikkhu Soma (Sri Lanka: Bauddha Sahitya Sabha, 1946).

Eine weitere nützliche Arbeit über die Ethikregeln war *The Five Precepts and Five Ennoblers* von HRH Vajirañāṇavarorasa, einem verstorbenen Obersten Patriarchen von Thailand (Bangkok: Mahamakut Rajavidyalaya Press, 1975).

Ebenfalls konsultiert wurden die Abschnitte über die Wege des Karma im *Abhidharmakoṣa* von Vasubandhu und seinem Kommentar, ein Sanskrit-Werk der Sarvāstivāda-Tradition.

Bhikkhu Bodhi

Einführung

Die Lehre des Buddha kann wie ein Gebäude mit eigenem Fundament, Geschossen, Treppen und Dach betrachtet werden. Wie jedes andere Gebäude hat auch die Lehre eine Tür, und um sie zu betreten, müssen wir diese Tür benutzen. Die Eingangstür zur Lehre des Buddha ist die Zufluchtnahme zum Dreifachen Juwel, das heißt zum Buddha als vollkommen erwachten Lehrer, zum Dhamma als der von ihm gelehrt Wahrheit und zum Sangha als der Gemeinschaft seiner edlen Nachfolger. Von alten Zeiten bis in die Gegenwart diente die Zufluchtnahme als Eingang zur Lehre des Buddha, die den Zugang zum untersten Stockwerk bis zur Spitze ermöglichte. Alle, die die Lehre des Buddha annehmen, tun dies, indem sie durch die Tür der Zufluchtnahme gehen, während die ihr bereits Zugewandten regelmäßig ihre Überzeugung bekräftigen, indem sie dieselbe dreifache Rezitation üben:

Buddha saraṇaṃ gacchāmi

Ich nehme Zuflucht zum Buddha,

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Ich nehme Zuflucht zum Dhamma,

Sanghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Ich nehme Zuflucht zum Sangha.

So unbedeutend und alltäglich dieser Schritt auch erscheinen mag, besonders im Vergleich zu den darüber hinausgehenden Errungenschaften sollte seine Bedeutung doch niemals unterschätzt werden, denn er verleiht der gesamten Praxis des buddhistischen Pfades Richtung und Dynamik. Da die Zufluchtnahme eine so entscheidende Rolle spielt, ist es wichtig, diese Handlung sowohl ihrer eigenen

Natur gemäß als auch in ihren Auswirkungen auf die zukünftige Entwicklung entlang des Pfades richtig zu verstehen. Um den Prozess der Zufluchtnahme dem inneren Verständnis zu öffnen, stellen wir hier eine Untersuchung seiner wichtigsten Aspekte vor. Sie werden unter den folgenden acht Überschriften behandelt:

- Die Gründe der Zufluchtnahme;
- Die Existenz einer Zuflucht;
- Die Objekte der Zuflucht;
- Der Akt der Zufluchtnahme;
- Die Funktion der Zufluchtnahme
- Die Methoden der Zufluchtnahme;
- Beschädigung und Bruch der Zufluchtnahme;
- Die Gleichnisse für die Objekte der Zuflucht.

Die Gründe der Zufluchtnahme

Man sagt, dass die Praxis der Lehre des Buddha mit der Zufluchtnahme beginnt. Das wirft sofort eine wichtige Frage auf: „Wozu brauchen wir eine Zuflucht?“ Eine Zuflucht ist eine Person, ein Ort oder eine Sache, die Schutz vor Schaden und Gefahr bietet. Wenn wir also unsere Praxis mit der Zufluchtnahme beginnen, erwarten wir, dass diese uns vor Schaden und Gefahr schützt. Unsere ursprüngliche Frage nach der Notwendigkeit einer Zuflucht kann daher genauer formuliert werden: „Was ist der Schaden und die Gefahr, vor denen wir geschützt werden müssen?“ Wenn wir auf unser Leben blicken, sehen wir uns vielleicht keiner unmittelbaren persönlichen Gefahr ausgesetzt. Unsere Jobs mögen stabil sein, unsere Gesundheit ist gut, unsere Familien sind gut versorgt, unsere Ressourcen sind angemessen. All das ist uns Grund genug, uns als gesichert anzusehen. In diesem Fall wäre die Zufluchtnahme völlig überflüssig.

Um die Notwendigkeit einer Zuflucht zu verstehen, müssen wir lernen, unsere Lage so zu sehen, wie sie wirklich ist, das heißt, sie korrekt und vor ihrem gesamten Hintergrund zu betrachten. Aus buddhistischer Sicht ähnelt die menschliche Situation einem Eisberg: Nur ein kleiner Bruchteil seiner Masse erscheint über der Oberfläche des Meeres, der riesige Rest bleibt unter Wasser verborgen. Aufgrund der Grenzen unseres geistigen Fassungsvermögens dringt unsere Erkenntnis nicht unter die Kruste der Oberfläche, um unsere Situation in ihrer ganzen Tiefe zu erkennen. Und es gibt noch nicht einmal einen Grund, von dem zu sprechen, was wir nicht sehen können, denn selbst das, was für uns sofort sichtbar ist, nehmen wir selten genau wahr. Der Buddha lehrt, die Wahrnehmung sei dem Wunsch unterworfen. Auf subtile Weise, die uns meist verborgen bleibt, konditionieren unsere Wünsche unsere Wahrnehmungen

und verdrehen sie, damit sie so sind, wie wir sie haben wollen. So arbeitet unser Geist durch Auswahl und Ausschluss. Wir nehmen die Dinge zur Kenntnis, die unseren Vorstellungen entsprechen; diejenigen, die drohen, sie in Unordnung zu bringen, löschen wir oder verzerren sie.

Aus dem Blickwinkel eines tieferen, umfassenderen Verständnisses erscheint unser normales Sicherheitsgefühl als etwas Falsches, gestützt auf Nicht-Gewahrsein und die Fähigkeit des Geistes zur Täuschung. Unsere Position erscheint nur aufgrund der Einschränkungen und Verzerrungen unserer Sicht uneinnehmbar. Der wirkliche Weg zur Sicherheit liegt jedoch in der richtigen Einsicht, nicht im Wunschdenken. Um Angst und Gefahr zu überwinden, müssen wir unsere Sicht schärfen und erweitern. Wir müssen die Täuschungen durchdringen, die uns in eine bequeme Selbstzufriedenheit einlullen, um direkt in die Tiefen unseres Daseins zu blicken, ohne uns unbehaglich abzuwenden oder Ablenkungen hinterher zu laufen. Dann wird es immer deutlicher, dass wir uns auf einem schmalen Weg am Rande eines gefährlichen Abgrunds bewegen. In den Worten des Buddha gleichen wir einem Reisenden, der durch einen dichten Wald geht, der von einem Sumpf und einem Abgrund begrenzt wird. Oder einem Menschen, der von einem Strom mitgerissen wird, und sich am Schilf festhält, um Sicherheit zu suchen; einem Matrosen, der einen turbulenten Ozean überquert, oder jemandem, den giftige Schlangen und mörderische Feinde verfolgen. Die Gefahren, denen wir ausgesetzt sind, sind für uns nicht immer sofort ersichtlich. Sehr oft sind sie subtil, getarnt und schwer zu erkennen. Obwohl wir sie vielleicht nicht sofort sehen, bleibt die eindeutige Tatsache, dass sie alle gleichermaßen vorhanden sind. Wenn wir uns von ihnen befreien wollen, müssen wir uns zuerst darum bemühen, sie als das zu erkennen, was sie sind. Dies erfordert jedoch Mut und Entschlossenheit.

Auf der Grundlage der Lehren des Buddha können die Gefahren, die die Suche nach einer Zuflucht notwendig machen, in drei Klassen eingeteilt werden:

- (1) die Gefahren des gegenwärtigen Lebens
- (2) diejenigen in zukünftigen Leben
- (3) Gefahren im Gesamtverlauf der Existenz.

Jede dieser Klassen umfasst zwei Aspekte:

- Einen objektiven Aspekt, der ein besonderes Merkmal der Welt ist, und
- einen subjektiven Aspekt, der ein entsprechendes Merkmal unserer geistigen Verfassung ist.

All das werden wir nun der Reihe nach betrachten.

Gefahren im gegenwärtigen Leben

Objektiver Aspekt

Die offensichtlichste Gefahr, mit der wir konfrontiert sind, ist die schiere Zerbrechlichkeit unseres physischen Körpers und seiner materiellen Stützen. Von Geburt an sind wir Krankheiten, Unfällen und Verletzungen ausgesetzt. Die Natur plagt uns mit Katastrophen wie Erdbeben und Überschwemmungen, Leben in einer Gesellschaft mit Kriminalität, Ausbeutung, Unterdrückung und der Gefahr eines Krieges. Verbesserungen an den politischen, sozialen und wirtschaftlichen Fronten halten selten sehr lange, ohne wieder in eine Krise zu geraten. Reform- und Revolutionsversuche wiederholen die immer gleiche alte Geschichte von Stagnation, Gewalt und darauf folgender Ernüchterung. Selbst in relativer Ruhe ist die Ordnung unseres Lebens niemals vollkommen. Etwas scheint immer aus dem Fokus zu

geraten. Schwierigkeiten und Zwangslagen folgen endlos aufeinander.

Obwohl wir das Glück haben können, den ernstesten Widrigkeiten zu entkommen, gibt es eine, die wir nicht vermeiden können. Das ist der Tod. Wir müssen sterben und mit all unserem Reichtum, unserer Expertise und unserer Macht stehen wir hilflos vor unserer unvermeidlichen Sterblichkeit. Der Tod lastet auf uns von unserer Geburt an. Jeder Moment bringt uns dem Unvermeidlichen näher. Während wir mitgezogen werden und uns inmitten unserer Annehmlichkeiten sicher fühlen, sind wir doch wie ein Mann, der über einen zugefrorenen See geht und sich sicher glaubt, während das Eis schon unter seinen Füßen knackt.

Die drohenden Gefahren werden noch problematischer durch das Merkmal der Ungewissheit, das sie alle gemeinsam haben. Wir wissen nicht, wann sie eintreten. Wenn wir wüssten, wann ein Unglück kommt, könnten wir uns zumindest im Voraus darauf vorbereiten, uns stoisch darin zu ergeben. Aber die Zukunft gewährt uns nicht einmal diesen kleinen Vorteil. Da wir nicht wissen, was auf uns zukommt, bauen wir von Moment zu Moment auf Hoffnung, zusammen mit einer vagen Ahnung, dass diese jede Sekunde blitzartig zerstört werden kann. Unsere Gesundheit kann durch Krankheiten beeinträchtigt werden, unsere Geschäfte scheitern vielleicht, unsere Freunde wenden sich gegen uns, unsere Angehörigen sterben – wir wissen es nicht. Wir können nicht garantieren, dass diese Rückschläge uns nicht ereilen. Selbst der Tod ist nur insofern sicher, als wir sicher sind, dass er zuschlagen wird. Aber wann genau das sein wird, bleibt ungewiss.

Subjektiver Aspekt

Die soeben skizzierten Widrigkeiten sind objektive Merkmale, die im Aufbau der Welt integriert sind. Auf der einen Seite gibt es Unheil,

Krisen und Zwangslagen, auf der anderen die radikale Unsicherheit, die alles durchdringt. Der subjektive Aspekt der Gefahr des gegenwärtigen Lebens besteht in unserer negativen Reaktion auf diese doppelte Belastung.

Das Element der Ungewissheit führt tendenziell dazu, in uns eine anhaltende Unruhe hervorzurufen, die sich unter unserer selbstsicheren Oberfläche regt. Auf einer tiefen inneren Ebene spüren wir die Instabilität unserer Beziehungen, ihre Vergänglichkeit und Anfälligkeit für Veränderungen. Und dieses Bewusstsein erzeugt eine quälende Besorgnis, die sich zuweilen zu Angstzuständen steigert. Die Ursache unseres Unbehagens können wir nicht immer feststellen, aber sie lauert in der Unterströmung des Geistes – eine nicht lokalisierte Furcht, dass unsere vertrauten Stützen plötzlich weggerissen werden und uns ohne unser gewohntes Bezugssystem zurücklassen.

Diese Angst an sich ist allein schon eine ausreichende Störung. Doch oft werden unsere Ängste auch noch bestätigt. Der Ablauf der Ereignisse folgt seinem eigenen Muster, unabhängig von unserem Willen, und die beiden fallen nicht notwendigerweise zusammen. Die Welt bringt Krankheit, Verlust und Tod, die zuschlagen, wenn die Zeit dafür reif ist. Wenn der Ablauf der Ereignisse nicht unserem Willen entspricht, ist das Ergebnis Schmerz und Unzufriedenheit. Wenn der Konflikt klein ist, werden wir wütend, verärgert, deprimiert oder verdrießlich. Wenn er groß ist, leiden wir unter Angst, Trauer oder Verzweiflung. In beiden Fällen entsteht eine grundlegende Disharmonie aus der Spaltung zwischen Wunsch und Welt und das Ergebnis für uns ist Leiden.

Das entstandene Leiden ist nicht nur an sich bedeutsam. Es ist ein Symptom, das auf eine tiefer liegende Krankheit deutet. Diese Krankheit liegt in unserer Einstellung zur Welt. Wir agieren innerhalb eines geistigen Rahmens, der sich aus Erwartungen, Prognosen und Anforderungen zusammensetzt. Wir erwarten, dass die Realität unseren Wünschen entspricht, sich unseren Vorgaben unterwirft und

unsere Vorurteile bestätigt, aber das verweigert sie uns. Dann begegnen wir Schmerz und Enttäuschung, geboren aus dem Konflikt zwischen Erwartung und Wirklichkeit. Um diesem Leiden zu entgehen, muss eines von beiden sich ändern, unser Wille oder die Welt. Da wir die Natur der Welt nicht ändern können, um sie mit unserem Willen in Einklang zu bringen, besteht die einzige Alternative darin, uns selbst zu verändern, indem wir Anhaften und Ablehnung hinsichtlich der Welt ablegen. Wir müssen auf unser Anhaften verzichten, Verlangen und Ergreifen aufgeben, um zu lernen, die Fluktuation der Ereignisse mit einem distanzierten Gleichmut zu betrachten, frei vom Schwanken zwischen Begeisterung und Niedergeschlagenheit.

Der gleichmütige Geist, der jenseits weltlicher Gegensätze ruht, bietet die höchste Sicherheit, aber um diesen Gleichmut zu erlangen, benötigen wir Anleitung. Die zur Verfügung stehenden Wegweisungen können uns nicht vor objektiven Widrigkeiten schützen. Sie können uns nur vor den Gefahren einer negativen Reaktion schützen – vor Angst, Trauer, Frustration und Verzweiflung. Dies ist der einzige mögliche Schutz und da sie uns diesen gewähren, können solche Wegweisungen als echte Zuflucht angesehen werden.

Das ist der erste Grund, um Zuflucht zu suchen – das Bedürfnis nach Schutz vor negativen Reaktionen auf die Gefahren, die uns hier und jetzt bedrohen.

Gefahren in zukünftigen Leben

Objektiver Aspekt

Unsere Anfälligkeit für Schaden und Gefahr endet nicht mit dem Tod. Aus der Perspektive der Lehren des Buddha ist der Tod der Auftakt für eine neue Geburt und somit der Durchgang zu potenziell noch mehr Leiden. Der Buddha lehrt, dass alle Lebewesen, die durch Nichtwissen und Verlangen gebunden sind, wiedergeboren werden.

Solange der Grundtrieb weiterzubestehen intakt bleibt, setzt sich die individualisierte Existenzströmung nach dem Tod fort und erbt die im vorherigen Leben angesammelten Eindrücke und Dispositionen. Es gibt keine Seele, die von einem Leben zum nächsten übergehen kann, aber es gibt einen andauernden Bewusstseinsstrom, der nach dem Tod in einer neuen Form entsteht, die seinen eigenen dominierenden Tendenzen angemessen ist.

Laut dem Buddhismus kann Wiedergeburt in einem von sechs Bereichen des Werdens stattfinden:

Der niedrigste der sechs sind die Höllen – Regionen mit starken Schmerzen und Qualen, in denen böse Taten ihre angemessene Sühne erhalten.

Dann kommt das Tierreich, in dem Leiden überwiegt und rohe Gewalt herrscht.

Als nächstes folgt das Reich der „hungrigen Geister“ (*petavisaya*), der Schattenwesen, die von starken Wünschen geplagt sind, die sie niemals befriedigen können.

Über ihnen steht die menschliche Welt mit ihrem vertrauten Gleichgewicht zwischen Glück und Leid, Gut und Böse.

Und dann folgt die Welt der Halbgötter (*asura*), titanische Wesen, die von Eifersucht und Ehrgeiz besessen sind.

Und oben stehen die himmlischen Welten der *deva* oder Götter.

Die ersten drei Bereiche der Wiedergeburt – die Höllen, das Tierreich und das Reich der Geister – werden zusammen mit dem der *asura* als „üble Bereiche“ (*duggati*) oder „Ebenen des Elends“ (*apāyabhūmi*) bezeichnet. Sie werden so genannt wegen des überwiegenden Leidens, das sich dort findet. Die menschliche Welt und die himmlischen Welten werden dagegen als „glückliche Bereiche“ (*sugati*) bezeichnet, da sie überwiegend Glück umfassen. Die Wiedergeburt in den üblen Bereichen gilt als besonders unglücklich, nicht nur wegen des damit verbundenen Leidens, sondern auch aus

einem anderen Grund. Wiedergeburt dort ist deswegen katastrophal, weil die Flucht aus den üblen Bereichen äußerst schwierig ist. Eine glückliche Wiedergeburt hängt von der Durchführung verdienstvoller Handlungen ab, aber die Wesen in den üblen Bereichen finden wenig Gelegenheit, Verdienst zu erlangen. Daher neigt das Leiden in diesen Bereichen dazu, sich in einem Kreislauf zu wiederholen, der sehr schwer zu durchbrechen ist. Dafür gab der Buddha ein Gleichnis:

Angenommen ein Brett mit einem kleinen Loch schwimme irgendwo auf dem Meer. Im Meer lebe eine Schildkröte, die alle hundert Jahre einmal auftaucht. Dann wäre die Wahrscheinlichkeit, dass die Schildkröte den Hals durch das Loch in dem Brett stecken würde, größer als die eines Wesens in den üblen Bereichen, den menschlichen Status wieder zu erlangen.

Aus diesen beiden Gründen – aufgrund ihres inhärenten Elends und der Schwierigkeit, aus ihnen zu entkommen – ist die Wiedergeburt in den üblen Bereichen eine ernste Gefahr für das zukünftige Leben, vor der wir Schutz benötigen.

Subjektiver Aspekt

Schutz vor einem Sturz in die Ebenen des Elends kann nicht von anderen erhalten werden. Man kann nur selbst die Ursachen vermeiden, die zu einer unglücklichen Wiedergeburt führen. Die Ursache für die Wiedergeburt in einer bestimmten Ebene der Existenz liegt in unserem *kamma*, das heißt in unseren willentlichen Handlungen, in unserer Absicht. *Kamma* teilt sich in zwei Klassen, heilsam und unheilsam. Erstere sind Handlungen, die durch Losgelöstheit, Freundlichkeit und Verständnis motiviert sind, letztere sind Handlungen, die von Gier, Hass und Verblendung motiviert sind. Diese zwei Klassen von *kamma* erzeugen eine Wiedergeburt in den zwei allgemeinen Ebenen der Existenz: Das heilsame *kamma* bringt die

Wiedergeburt in den glücklichen Bereichen, das unheilsame *kamma* bringt die Wiedergeburt in den üblen Bereichen.

Wir können die üblen Bereiche selbst nicht auslöschen; sie bestehen so lange weiter, wie die Welt selbst besteht. Um eine Wiedergeburt dort zu vermeiden, können wir nur auf uns selbst achten, indem wir unsere Handlungen so steuern, dass sie nicht in die unheilsamen Bahnen geraten, die zu einem Absturz in die Ebenen des Elends führen. Aber um unheilsames *kamma* zu vermeiden brauchen wir Hilfe, und das aus zwei Gründen:

Erstens brauchen wir Hilfe, weil die Handlungsmöglichkeiten, die uns offen stehen, so vielfältig und zahlreich sind, dass wir oft nicht wissen, was wir tun sollen. Manche Taten sind offensichtlich heilsam oder unheilsam, aber andere sind schwer zu bewerten, was uns ratlos macht, wenn wir davor stehen. Um richtig zu wählen, benötigen wir Anleitung – klare Anhaltspunkte von jemandem, der den ethischen Wert aller Handlungen kennt sowie die Wege, die zu den verschiedenen Bereichen des Seins führen.

Der zweite Grund, warum wir Hilfe brauchen, besteht darin, dass wir, selbst wenn wir Recht von Unrecht unterscheiden können, oft wider unser besseres Urteils das Falsche verfolgen. Unser Handeln folgt nicht immer dem Rat unserer leidenschaftslosen Entscheidungen. Wir sind oft impulsiv und angetrieben von irrationalen Trieben, die wir nicht beherrschen oder kontrollieren können. Indem wir diesen Trieben nachgeben, können wir uns selbst schaden, auch wenn wir uns selbst hilflos dabei zuschauen. Wir müssen unseren Geist beherrschen, um unsere Handlungen unter die Kontrolle höherer Weisheit zu bringen. Das ist jedoch eine Aufgabe, die Disziplin erfordert. Um richtige Disziplin zu lernen, brauchen wir die Anleitung eines Menschen, der die subtilen Funktionen des Geistes versteht und uns lehren kann, wie wir die Obsessionen überwinden können, die uns in unheilsame, selbstzerstörerische Verhaltensmuster treiben. Da diese Anweisungen und derjenige, der sie gibt, uns vor zu-

künftigen Schäden und Leiden schützen, können sie als echte Zuflucht angesehen werden.

Dies ist der zweite Grund für die Zufluchtnahme, die Herrschaft über unsere Handlungen, um in künftigen Leben nicht in die üblen Bereiche zu geraten.

Gefahren im Laufe der Existenz

Objektiver Aspekt

Die Gefahren, denen wir ausgesetzt sind, sind immens größer als die gerade besprochenen. Jenseits der offensichtlichen Widrigkeiten und Unglücke des gegenwärtigen Lebens und der Gefahr eines Absturzes in die Ebenen des Elends besteht eine grundlegendere und umfassendere Gefahr im gesamten Verlauf der weltlichen Existenz. Das ist die inhärente Unzulänglichkeit des *saṃsāra*. *Saṃsāra* ist der Zyklus des Werdens, die Runde von Geburt, Altern und Tod, die sich durch die anfangslose Zeit dreht. Wiedergeburt findet nicht nur einmal statt und führt zu einem ewigen nächsten Leben. Der Lebensprozess wiederholt sich immer und immer wieder. Das Muster ist in jeder neuen Runde gleich: Jede einzelne Geburt führt zu Verfall und Tod, jeder einzelne Tod führt zu neuer Geburt. Wiedergeburt kann glücklich oder unglücklich sein, aber wo immer sie geschieht, das Rad hält nicht an. Das Gesetz der Vergänglichkeit zwingt den gesamten Bereich des empfindenden Lebens ein Gesetz auf: Was auch immer entsteht, muss auch irgendwann wieder vergehen. Sogar der Himmel ist keine Ausnahme. Auch dort endet das Leben, wenn das *kamma*, das eine himmlische Geburt gebracht hat, erschöpft ist, um auf einer anderen Ebene, vielleicht in den üblen Bereichen, erneut zu entstehen.

Aufgrund dieser alles durchdringenden Vergänglichkeit erscheinen alle Formen der bedingten Existenz für das Auge der Weisheit im Wesentlichen als *dukkha*, als unbefriedigend, unzulänglich, leid-

voll. Es gibt keinen Rückhalt und keine Verlässlichkeit, die sich nicht ändert und nicht vergeht. Daher ist das, worauf wir zum Wohlfühlen und Genießen zurückgreifen, in Wirklichkeit eine verborgene Form des Leidens; worauf wir uns aus Sicherheitsgründen verlassen, ist selbst der Gefahr ausgesetzt; worauf wir uns einlassen, um uns selbst zu schützen, muss seinerseits geschützt werden. Nichts, woran wir uns festhalten wollen, kann für immer als Halt dienen, ohne zu sterben: „Es zerfällt, es zerfällt, deshalb wird es ‚Welt‘ genannt.“

Jugend endet in Alter, Gesundheit in Krankheit, Leben im Tod. Alle Vereinigung endet in der Trennung und in dem Schmerz, der die Trennung begleitet. Um diese Situation in ihrer ganzen Tiefe und Schwere zu verstehen, müssen wir sie mit der Unendlichkeit multiplizieren. Für anfangslose Zeit wandern wir durch die Runde der Existenz und haben mit schwindelerregender Häufigkeit immer wieder die gleichen Erfahrungen gemacht: Geburt, Alter, Krankheit und Tod, Trennung und Verlust, Versagen und Frustration. Wir haben wiederholt den Sprung in die Ebenen des Elends gemacht; unzählige Male waren wir Geist, Tier und Bewohner der Höllen. Immer wieder haben wir Leiden, Gewalt, Trauer und Verzweiflung erlebt. Der Buddha erklärte, dass die Menge an Tränen und Blut, die wir im Verlauf unserer Wanderung durch den *samsāra* vergossen haben, größer sei als die Menge des Wassers im Ozean; dass die Knochen, die wir zurückgelassen haben, einen höheren Haufen bilden als die Berge des Himalaya. Wir haben dieses Leid in der Vergangenheit schon unzählige Male erlebt. Solange die Ursachen unseres Kreisens im *samsāra* nicht abgeschnitten sind, riskieren wir im Laufe unseres zukünftigen Wanderns nur noch mehr davon zu treffen.

Subjektiver Aspekt

Um diesen Gefahren zu entkommen, gibt es nur einen Weg: sich von allen Daseinsformen, auch von den Erhabensten, abzuwenden.

Damit das Abwenden wirksam sein kann, müssen wir die Ursachen abschneiden, die uns an die Runde fesseln. Die grundlegenden Ursachen, die unser Wandern im *samsāra* aufrechterhalten, liegen in uns. Der Buddha lehrt, dass wir von Leben zu Leben wandern, weil uns ein tiefes, unersättliches Verlangen nach Fortdauer antreibt. Dieser Drang nennt er *bhava-taṇhā*, das Verlangen nach Existenz. Solange die Sehnsucht nach Existenz besteht und sei sie auch nur latent wirksam, ist selbst der Tod kein Hindernis für die Fortsetzung des Lebensprozesses. Das Verlangen überbrückt das durch den Tod erzeugte Vakuum und erzeugt eine neue Existenzform, die durch das zuvor angesammelte *kamma* bestimmt wird. Auf diese Weise stützen sich Verlangen und Existenz gegenseitig. Verlangen bringt eine neue Existenz hervor; das neue Dasein ist die Basis des Verlangens, um seine Suche nach Befriedigung fortzusetzen.

Diesem Teufelskreis, der das Verlangen und das wiederholte Dasein verbindet, liegt ein noch ursprünglicherer Faktor zugrunde, der als „Nichtwissen“ (*avijjā*) bezeichnet wird. Nichtwissen ist die grundlegende Unkenntnis der wahren Natur der Dinge, ein anfangsloser Zustand spiritueller Unwissenheit. Die Unwissenheit wirkt auf zwei verschiedene Arten:

Zum einen verdeckt sie die korrekte Wahrnehmung, zum anderen entsteht ein Netz von kognitiven und wahrnehmungsbezogenen Verzerrungen.

Aufgrund von Unwissenheit sehen wir Schönheit in Dingen, die in Wirklichkeit abstoßend sind, Dauerhaftigkeit im Unbeständigen, Freude im Unangenehmen und „Selbst“ in ichlosen, flüchtigen, nicht substanzialen Phänomenen. Diese Wahnvorstellungen halten den Drang des Verlangens aufrecht. Wie ein Esel, der einer Karotte hinterherläuft, die vor seiner Nase baumelt, laufen wir den Erscheinungen von Schönheit, Dauerhaftigkeit, Vergnügen und „Selbst“ hinterher, um doch immer nur mit leeren Händen dazustehen, noch tiefer und fester in die *samsāra*-Runde verstrickt.

Um von diesem sinn- und nutzlosen Muster befreit zu werden, muss das Verlangen, das es in Bewegung hält, nicht nur vorübergehend, sondern dauerhaft und vollständig beseitigt werden. Um das Verlangen auszurotten, muss das Nichtwissen, das es unterstützt, beseitigt werden, denn solange es seine Illusionen webt, ist der Boden für das Verlangen fruchtbar. Das Gegenmittel für Nichtwissen ist Weisheit (*paññā*). Weisheit ist das durchdringende Wissen, das die Schleier des Nichtwissens zerreißt, um „die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind“. Es ist nicht nur konzeptuelles Wissen, sondern eine Erfahrung, die wir selbst machen müssen, direkt, unmittelbar und persönlich. Um diese Weisheit zu wecken, brauchen wir Belehrung, Hilfe und Anleitung – jemand, der uns lehrt, was wir für uns selbst verstehen und sehen müssen; der uns die Methoden beibringt, mit denen wir die befreiende Weisheit erwecken können, durch welche die Fesseln gelöst werden, die uns an das wiederholte Werden binden. Da diejenigen, die uns anleiten, wie die Anweisungen selbst Schutz vor den Gefahren der Wiedergeburt bieten, können sie als echte Zuflucht angesehen werden.

Dies ist der dritte Grund für die Zuflucht – die Notwendigkeit der Befreiung von der allgegenwärtigen Unzulänglichkeit des *saṃsāra*.

Die Existenz einer Zuflucht

Die Erkenntnis, dass die menschliche Situation die Suche nach einer Zuflucht nötig macht, ist eine notwendige Voraussetzung für die Zufluchtnahme, aber keine hinreichende Bedingung. Um Zuflucht zu nehmen, müssen wir auch davon überzeugt sein, dass sie tatsächlich existiert und uns hilft. Aber bevor wir die Existenz einer Zuflucht beurteilen können, müssen wir uns zunächst genau überlegen, was eine Zuflucht ist.

Das Wörterbuch definiert „Zuflucht“ als Schutz oder Sicherheit vor Gefahr und Not, als eine Person oder einen Ort, der diesen Schutz

bietet, und als ein Hilfsmittel, um diesen Schutz zu erhalten. Dies stimmt mit der Bedeutung des Pāli-Wortes *saraṇa* überein, was „Zuflucht“ bedeutet. Die Kommentare interpretieren das Wort „*saraṇa*“ mit einem anderen Wort, das „zerschmettern“ (*hiṃsati*) bedeutet, und erklären das so: „Wenn Menschen Zuflucht suchen, dann zerschmettern, zerstreuen, beseitigen und stoppen sie ihre Angst, ihr Leid und ihre Furcht, die Gefahr von unglücklicher Wiedergeburt und Befleckung.“¹

Diese Erklärungen legen zwei wesentliche Qualitäten einer Zuflucht nahe:

Erstens muss eine Zuflucht selbst jenseits von Gefahr und Not sein. Ein Mensch oder ein Gegenstand, der einer Gefahr ausgesetzt ist, ist an sich nicht sicher und kann daher anderen keine Sicherheit geben. Nur auf etwas, das jenseits von Furcht und Gefahr ist, kann man sich vertrauensvoll als Schutz verlassen.

Zweitens muss die angebliche Zuflucht für uns zugänglich sein. Ein Zustand ohne Angst und Gefahr, der unzugänglich ist, ist für unsere Anliegen irrelevant und kann daher nicht als Zuflucht dienen. Damit etwas als Zuflucht dienen kann, muss es zugänglich sein und vor Gefahren schützen können.

Von dieser abstrakten Definition der Qualitäten einer Zuflucht können wir zur konkreten Frage zurückkehren. Gibt es eine Zuflucht, die vor den drei oben genannten Gefahren schützen kann?

Vor Angst, Frustration, Trauer und Not im gegenwärtigen Leben,
vor der Gefahr eines üblen Bereiches nach dem Tod und
vor fortgesetztem Kreisen im *saṃsāra*?

Die Beantwortung dieser Frage muss vorsichtig angegangen werden. Wir sollten uns klarmachen, dass eine objektiv überprüfbare,

¹ *Khuddakapāṭha-Aṭṭhakathā: Saraṇagatānaṃ ten'eva saraṇagamanena bhayaṃ santāsaṃ dukkhaṃ duggatiṃ parikilesaṃ hiṃsati vidhamati niharati nirodheti.*

öffentlich demonstrierbare Antwort nicht gegeben werden kann. Die Existenz einer Zuflucht oder die Angabe einer bestimmten Zuflucht kann nicht unwiderruflich und für alle gültig logisch nachgewiesen werden. Das Beste, was wir tun können, ist das Vorbringen zwingender Gründe, daran zu glauben, dass bestimmte Personen oder Gegenstände die Qualitäten einer Zuflucht besitzen. Der Rest hängt vom Vertrauen ab, einem Vertrauen, das aus Zuversicht entsteht, zumindest solange, bis sich diese anfängliche Zustimmung durch direkte Erfahrung in Wissen umwandelt. Aber selbst dann bleibt die Überprüfung innerlich und persönlich, eher eine Frage der subjektiven Aneignung als die eines logischen Beweises oder einer objektiven Demonstration.

Aus buddhistischer Sicht gibt es drei Zufluchten, die zusammen einen vollständigen Schutz vor Gefahr und Not bieten. Diese drei sind der Buddha, der Dhamma und der Sangha. Die drei sind keine separaten Objekte der Zuflucht, von denen jedes für sich alleine ausreicht. Vielmehr handelt es sich um miteinander verbundene Teile einer einzigen wirksamen Zuflucht, die sich in drei teilt durch eine Unterscheidung der Merkmale und Funktionen ihrer Anteile. Warum eine solche Unterscheidung notwendig ist, wird klar, wenn wir die Reihenfolge betrachten, in der die drei dargestellt werden.

Der Buddha steht an erster Stelle, weil er eine Person ist. Da wir Personen sind, suchen wir natürlich bei einer anderen Person nach Anleitung, Inspiration und Richtung. Wenn es um die letztendliche Befreiung geht, suchen wir in erster Linie eine Person, die selbst völlig frei von Gefahr ist und uns in denselben Zustand der Sicherheit führen kann. Dies ist der Buddha, der Erwachte, der in der Triade den ersten Platz einnimmt, weil er die Person ist, die die Zuflucht entdeckt, erreicht und verkündet hat.

Zweitens brauchen wir den Zustand der Sicherheit selbst, jenseits von Angst und Gefahr. Wir brauchen einen Weg, der zu diesem Ziel führt und wir brauchen Anweisungen, die uns auf dem Weg leiten.

Dies ist der Dhamma, der, wie wir sehen werden, diese dreifache Bedeutung hat.

Drittens brauchen wir Personen, die wie wir – als gewöhnliche Menschen, die von Sorgen geplagt waren – begonnen haben und die so, wie es der Meister lehrte, den Sicherheitszustand jenseits von Angst und Gefahr erreichten. Dies ist der Sangha, die Gemeinschaft der spirituellen Personen, die den Pfad betreten haben, das Ziel erreicht haben und nun anderen den Weg zeigen können.

Innerhalb der Triade arbeitet jeder Teilaspekt harmonisch mit den beiden anderen zusammen, um die Mittel zur Befreiung verfügbar und wirksam zu machen.

Der Buddha dient als Indikator der Zuflucht. Er ist kein Retter, kein Erlöser. Erlösung oder Befreiung hängt von uns ab, von unserer eigenen Kraft und Hingabe an die Ausübung der Lehre. Der Buddha ist in erster Linie ein Lehrer, ein Wegbereiter, einer, der den Weg weist, den wir selbst mit unserer eigenen Energie und unserer eigenen Intelligenz gehen müssen.

Der Dhamma ist die eigentliche Zuflucht. Als Ziel der Lehre ist der Dhamma der Zustand der Sicherheit, der frei von Gefahren ist, der Weg als das Mittel, um zum Ziel zu gelangen; und als gesprochene und geschriebene Lehre umfasst er die Anleitungen, um den Pfad zu praktizieren.

Um die uns zur Verfügung stehenden Mittel effektiv nutzen zu können, benötigen wir die Hilfe von anderen, die mit dem Pfad vertraut sind. Diejenigen, die den Weg kennen, bilden den Sangha, die Helfer bei der Suche nach Zuflucht, die Vereinigung von spirituellen Freunden, die uns zu unserem eigenen Erreichen des Weges leiten können.

Diese Dreier-Struktur der Zufluchtobjekte kann man mit der Hilfe einer einfachen Analogie verstehen. Wenn wir krank sind und gesund werden wollen, brauchen wir einen Arzt, um unsere Krankheit zu diagnostizieren und ein Heilmittel zu verschreiben. Wir brauchen Medizin, um unsere Krankheit zu heilen und wir brauchen Helfer, die

sich um unsere Bedürfnisse kümmern. Der Arzt und die Helfer können uns nicht heilen. Das Beste, was sie für uns tun können, ist, uns die richtigen Medikamente zu geben und sicherzustellen, dass wir sie einnehmen. Die Medizin ist das eigentliche Heilmittel, das unsere Gesundheit wiederherstellt. In ähnlicher Weise verlassen wir uns bei der Suche nach Befreiung von Leiden und Sorgen auf den Buddha als Arzt, der die Ursache unserer Krankheit herausfindet und uns den Weg zeigen kann, um gesund zu werden. Wir verlassen uns auf den Dhamma als die Medizin, die unsere Leiden heilt; und wir verlassen uns auf den Sangha als die Begleiter, die uns helfen, die Medikamente einzunehmen. Um gesund zu werden, müssen wir die Medizin einnehmen. Wir können uns nicht einfach zurücklehnen und erwarten, dass der Arzt alleine uns heilt. Auf die gleiche Weise müssen wir den Dhamma praktizieren, um Befreiung vom Leiden zu finden, denn der Dhamma ist die eigentliche Zuflucht, die zur Befreiung führt.

Die Objekte der Zuflucht

Die Früchte der Zufluchtnahme sind proportional zur Tiefe und Präzision, mit der wir die Objekte der Zuflucht verstehen. Daher müssen diese Objekte genau identifiziert und richtig verstanden werden. Jedes Objekt der Zuflucht hat eine doppelte Bedeutungsebene, eine konkrete und weltliche, und eine andere immaterielle und überweltliche. Diese beiden Ebenen sind nicht völlig unterschiedlich, sondern greifen so ineinander, dass die Erstere als Vehikel für die Letztere fungiert. Eine genauere Untersuchung jeder Zuflucht wird deutlich machen, was ihre doppelte Bedeutung ist, und wie die beiden miteinander verschmelzen.

Der Buddha

Der Buddha als Zuflucht soll zuerst betrachtet werden. Auf einer Ebene bezieht sich das Wort „Buddha“ auf eine bestimmte Figur – den Mann Siddhattha Gotama, der im fünften Jahrhundert vor Christus in Indien lebte. Wenn wir Zuflucht zum Buddha nehmen, nehmen wir Zuflucht zu dieser Person, denn er ist der Lehrer des Dhamma und der historische Begründer des Buddhismus. Aber darum geht es nicht allein. Vielmehr verlassen wir uns auf ihn als den erwachten Buddha und dies hat eine Bedeutung, die die Grenzen dessen überschreitet, was durch empirische, historische Tatsachen belegt werden kann. Was den Buddha zu einem Objekt der Zuflucht macht, ist die Verwirklichung einer überweltlichen Errungenschaft. Diese Errungenschaft ist der Zustand der Buddhaschaft oder des vollkommenen Erwachens, ein Zustand, der bereits von anderen Personen in der Vergangenheit verwirklicht wurde und in der Zukunft wieder verwirklicht wird. Diejenigen, die diesen Zustand erreicht haben, sind Buddhas. Wenn wir Zuflucht zum Buddha nehmen, bauen wir auf ihn, weil er diese Errungenschaft in sich selbst verkörpert. Seine Buddhaschaft macht den Buddha zu einer Zuflucht.

Aber was ist das genauer? Kurz gesagt ist die Buddhaschaft des Buddha die Summe der Eigenschaften, die diese Person namens Gotama besaß und die ihn zu einem Buddha machte. Diese Eigenschaften lassen sich als das Ablegen aller Mängel und den Erwerb aller Tugenden zusammenfassen.

Die Mängel, die aufgegeben wurden, sind die Befleckungen (*kilesā*) zusammen mit ihren verbleibenden Eindrücken (*vasana*). Die Befleckungen sind belastende mentale Kräfte, die innere Verwirrung und innere Störungen verursachen und unheilsame Handlungen motivieren. Es sind hauptsächlich Gier, Hass und Verblendung; von diesen leiten sich alle sekundären Befleckungen ab. Der Buddha gab diese Befleckungen auf, völlig, ganz und gar, endgültig. Sie wurden

völlig aufgegeben, indem alle Befleckungen zerstört wurden und keine übrig blieb. Sie wurden *ganz und gar* aufgegeben, indem jede an der Wurzel ohne Rückstände zerstört wurde. Und sie wurden *endgültig* aufgegeben, weil sie in Zukunft nie wieder auftauchen können.

Die Tugenden, die der Buddha erlangt hat, sind sehr zahlreich, aber zwei sind von herausragender Bedeutung: große Weisheit (*mahā paññā*) und großes Mitgefühl (*mahā karuṇā*).

Die große Weisheit des Buddha hat zwei Aspekte – die Reichweite und die Tiefe der Sicht. Durch die große Bandbreite seiner Weisheit versteht der Buddha die Gesamtheit der existierenden Phänomene; durch seine tiefgründige Sichtweise versteht er die genaue Existenzweise jedes Phänomens.

Die Weisheit des Buddha bleibt nicht nur passive Kontemplation, sondern verströmt großes Mitgefühl. Dadurch arbeitet der Buddha für das Wohlergehen anderer. Er nimmt die Bürde der Arbeit für das Wohl der Lebewesen auf sich, aktiv und furchtlos, um sie zur Erlösung vom Leiden zu führen.

Wenn wir zum Buddha Zuflucht nehmen, wenden wir uns ihm zu als der höchsten Verkörperung von Reinheit, Weisheit und Mitgefühl, als dem unvergleichlichen Lehrer, der uns aus dem gefährlichen Ozean des *saṃsāra* in Sicherheit bringen kann.

Der Dhamma

Auch der Dhamma beinhaltet eine doppelte Referenz. Auf der Elementarebene bezeichnet das Wort „Dhamma“ die Lehre des Buddha – die konzeptuell formulierte, verbal ausgedrückte Lehre, die von der historischen Figur Gotama gelehrt wurde oder von dieser abgeleitet ist. Sie wird „Übertragung“ (*āgama*) genannt und ist im *Tipiṭaka*, den drei Schriftsammlungen und in weiteren Kommentaren und

Erklärungen enthalten. Die drei Sammlungen sind der *Vinayapiṭaka*, der *Suttapiṭaka* und der *Abhidhammapiṭaka*.

Der *Vinayapiṭaka* versammelt detailliert alle Regeln und Vorschriften, die für buddhistische Mönche und Nonnen geltenden Disziplin im Detail.

Der *Suttapiṭaka* enthält die Lehrreden des Buddha, in welchen er seine Lehre und die Praxis seines Weges darlegt.

Der *Abhidhammapiṭaka* präsentiert eine Darstellung der Sphäre der Wirklichkeit vom Standpunkt eines genauen philosophischen Verständnisses aus, das die Wirklichkeit in ihre grundlegenden konstituierenden Elemente analysiert und zeigt, wie diese Elemente durch ein Netz bedingter Beziehungen miteinander verbunden sind.

Der verbal übermittelte Dhamma, der in den Schriften und Kommentaren enthalten ist, dient als Verbindung zu einer tieferen Bedeutungsebene, die durch seine Worte und Ausdrücke kommuniziert. Dies ist der Dhamma der tatsächlichen Errungenschaft (*adhigama*), der den Weg (*magga*) und das Ziel (*attha*) umfasst. Das Ziel – *nibbāna* – ist das endgültige Ende der Lehre: das vollständige Beenden des Leidens, der bedingungslose Zustand außerhalb und jenseits der Runde der unbeständigen Phänomene, aus denen *saṃsāra* besteht.

Dieses Ziel ist über einen bestimmten Weg erreichbar, einen Übungsablauf, der sein Erreichen möglich macht, nämlich den Edlen Achtfachen Pfad – rechte Ansicht, rechte Absicht, rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebensunterhalt, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit und rechte Sammlung. Der Pfad teilt sich in zwei Stufen, einen weltlichen Pfad und einen überweltlichen Pfad. Der weltliche Pfad ist die fortlaufende Anwendung und Kultivierung seiner Faktoren im täglichen Leben und in Phasen intensiverer Praxis. Der überweltliche Pfad ist ein Zustand des Weisheit-Bewusstseins, der entsteht, wenn alle für seine Verwirklichung erforderlichen Bedingungen vollständig ausgereift sind – normalerweise auf dem Höhepunkt intensiverer Praxis. Dieser Pfad steht eigentlich für einen Zu-

stand in der Erfahrung des Erwachens mit der doppelten Funktion, *nibbāna* zu realisieren und die Befleckungen auszurotten.

Der überweltliche Pfad steigt in kurzzeitigen Durchbrüchen auf, die, wenn sie auftreten, radikale Transformationen in der Struktur des Geistes bewirken. Es gibt vier Durchbrüche, die als vier Pfade bezeichnet werden. Die vier unterscheiden sich nach ihrer Fähigkeit, die nach und nach subtileren „Fesseln“ zu durchschneiden, die *saṃsāra* verursachen.

Der erste Pfad, der anfängliche Durchbruch zum Erwachen, ist der Pfad des Stromeintritts (*sotāpatti magga*), der die Fesseln von Persönlichkeitsansicht, Zweifel und Festhalten an Riten und Regeln auslöscht.

Der zweite Pfad, der Pfad des Einmal-Wiederkehrers (*sakadāgāmi magga*), schneidet keine Fesseln durch, sondern schwächt deren zugrunde liegenden Wurzeln.

Der dritte, der Pfad des Nicht-Wiederkehrers (*anāgāmi magga*), beseitigt die Fesseln des Sinnesbegehrens und der Aversion.

Und der vierte Pfad, der Pfad der Arahatschaft (*arahatta magga*), beseitigt die fünf verbleibenden Fesseln – den Wunsch nach Existenz in den Bereichen der feinen Form und der formlosen Welt, den Dünkel, die Unruhe und das Nichtwissen.

Jedem Pfad folgt unmittelbar eine Zeit einer anderen überirdischen Erfahrung, die Frucht (*phala*). Sie tritt in vier Stufen auf, die den vier Pfaden entsprechen. Die Frucht ist die Freude an der Freiheit von Befleckungen, die durch den vorangegangenen Pfad bewirkt wird. Es ist der Zustand der Befreiung oder der erlebten Freiheit, der entsteht, wenn die Fesseln gesprengt sind.

Wir sagten oben, der Dhamma sei die eigentliche Zuflucht. Im Licht der soeben vorgenommenen Unterscheidungen kann diese Aussage nun präzisiert werden.

Die verbale Lehre ist im Wesentlichen eine Landkarte, eine Sammlung von Anweisungen und Richtlinien. Da wir uns zur Verwirklichung des Ziels auf diese Anweisungen stützen müssen, gilt

die Lehre als Zuflucht, jedoch auf eine abgeleitete Weise. Wir können sie also eine tatsächliche, aber indirekte Zuflucht nennen.

Der weltliche Pfad ist direkt, da er geübt werden muss, aber da er hauptsächlich als Vorbereitung für den überweltlichen Pfad dient, ist seine Funktion rein provisorisch; es ist also eine tatsächliche und direkte, aber provisorische Zuflucht.

Der überweltliche Pfad umfasst *nibbāna* und wenn er einmal erreicht ist, führt er unwiderruflich zum Ziel. Daher kann er als tatsächliche, direkte und überlegene Zuflucht bezeichnet werden. Aber auch der überweltliche Pfad ist ein konditioniertes Phänomen, das die für alle konditionierten Phänomene typische Eigenschaft der Vergänglichkeit teilt. Darüber hinaus besitzt er als Mittel zum Zweck nur instrumentellen, aber keinen inhärenten Wert. Daher ist sein Status als Zuflucht nicht letztendlich gültig.

Der letztendliche Status als Zuflucht gebührt ausschließlich dem Ziel, dem unbedingten Zustand: *nibbāna*. Es ist die einzige Zuflucht, die als tatsächlich, direkt, überlegen und letztendlich betrachtet werden kann. Es ist die endgültige Zufluchtsstätte, die Insel des Friedens, das Heiligtum, das dauerhaften Schutz vor den Ängsten und Gefahren des Werdens im *saṃsāra* bietet.

Der Sangha

Auf konventioneller oder weltlicher Ebene bezeichnet der Sangha den Bhikkhu- und Bhikkhunī-Sangha, den Mönchs- und Nonnenorden. [2] Der Sangha ist hier ein institutionelles Organ, das durch offiziell erlassene Vorschriften geregelt wird. Seine Mitgliedschaft steht jedem Kandidaten offen, der die erforderlichen Maßstäbe erfüllt. Um in den Sangha einzutreten, genügt es, die Ordination gemäß

² [„Bhikkhunī“ und „Nonnen“ hinzugefügt]

dem im Vinaya, dem System der Klosterdisziplin, festgelegten Verfahren zu durchlaufen.

Trotz seines formalen Charakters erfüllt der Orden eine unverzichtbare Rolle bei der Bewahrung und Beibehaltung der Lehre des Buddha. In einer ununterbrochenen Linie, die über 2500 Jahre zurückreicht, diente er als Bewahrer des Dhamma. Die Lebensweise der Ordinierten erlaubt das Ausüben dieser Funktion. Die Lehre des Buddha hat, wie wir kurz erwähnt haben, einen doppelten Charakter. Es ist einerseits ein Praxispfad, der zur Befreiung vom Leiden führt, und andererseits eine bestimmte Reihe von Lehren, die in den Schriften überliefert sind und die Details dieses Pfades erläutern. Der Sangha trägt die Verantwortung für die Aufrechterhaltung beider Aspekte der Lehre. Seine Mitglieder tragen die Last, die Tradition der Praxis fortzusetzen, um zu zeigen, dass das Ziel verwirklicht werden kann, dass Befreiung möglich ist. Weiter haben sie die Aufgabe, die Lehren zu bewahren und dafür zu sorgen, dass die Schriften gelehrt und ohne Verzerrung und Fehlinterpretation an die Nachwelt weitergegeben werden. Aus diesen Gründen ist der institutionelle Sangha äußerst wichtig für die Fortdauer der Lehre des Buddha.

Der Orden selbst ist jedoch nicht der Sangha, der als dritte Zuflucht verstanden wird. Der Sangha der Zufluchtnahme ist keine Institution, sondern eine spirituelle Gemeinschaft ohne formelle Zugehörigkeitsurkunden, die alle diejenigen umfasst, welche die innerste Bedeutung der Lehre des Buddha durchdrungen haben. Die Sangha-Zuflucht ist der Ariya-Sangha, die edle Gemeinschaft, die ausschließlich aus Edlen besteht, Personen von überragender spiritueller Größe. Die Mitgliedschaft ergibt sich nicht durch formale Bindungen, sondern durch das unsichtbare Band einer gemeinsamen inneren Verwirklichung. Die einzige Voraussetzung für die Zulassung ist das Erreichen dieser Verwirklichung, sie reicht bereits aus, um den Zugang zu erhalten.

Obwohl die Lebensweise, die für den monastischen Orden festgelegt wurde, mit dem Schwerpunkt auf Entsagung und Meditation die förderlichste ist, um ein Edler zu werden, sind der klösterliche Sangha und der Ariya-Sangha nicht gleichwertig. Ihre Zusammensetzung kann sich unterscheiden, und zwar aus zwei Gründen: erstens, weil viele Ordinierte – in der Tat die überwiegende Mehrheit – noch Weltlinge (*puthujjana*) sind und daher nicht als Zuflucht dienen können; und zweitens, weil der Ariya-Sangha auch Laien umfassen kann. Die Mitgliedschaft im Ariya-Sangha hängt nur von der spirituellen Errungenschaft ab und nicht von einer formellen Ordination. Jeder – Laie oder Mönch – der durch direktes Sehen die Lehren des Buddha durchdringt, gehört dazu.³

Die Zugehörigkeit zur Ariya-Sangha umfasst acht Arten von Personen, die vier Paare bilden:

Das erste Paar besteht aus der Person, die sich auf dem Pfad des Stromeintritts befindet und aus dem Strom-Eingetretenen, der den Weg zur Befreiung eingeschlagen hat und das Ziel in maximal sieben Leben erreichen wird.

Das zweite Paar besteht aus der Person, die sich auf dem Pfad des Einmal-Wiederkehres befindet und dem Einmal-Wiederkehrer, der nur noch ein weiteres Mal in die menschliche Welt zurückkehren wird, bevor er das Ziel erreicht.

Das dritte Paar besteht aus der Person, die sich auf dem Pfad des Nicht-Wiederkehrers befindet und dem Nicht-Wiederkehrer, der nicht wieder in die menschliche Welt zurückkehren wird, sondern in eine reine himmlische Welt und dort die Befreiung erreicht.

³ Obwohl der Ariya-Sangha Laien einschließen kann, wird das Wort „Sangha“ in der buddhistischen Tradition des Theravada niemals verwendet, um alle Praktizierenden der Lehre zu bezeichnen. Im normalen Gebrauch bezeichnet das Wort den Orden der Mönche. Jede darüber hinaus gehende Erweiterung gilt als ungerechtfertigt.

Und das vierte Paar besteht aus der Person, die sich auf dem Pfad der Arahatschaft befindet und der Arahats, der alle Befleckungen vertrieben hat, der die zehn Fesseln abgeschnitten hat, die die Bindung an *samsāra* verursachen.

Diese acht Personen können auch auf eine andere Art und Weise in zwei Klassen unterteilt werden:

Eine Klasse besteht aus denjenigen, die durch das Durchdringen der Lehre den überweltlichen Weg zur Befreiung eingeschlagen haben, aber noch weiter üben müssen, um das Ziel zu erreichen. Dazu gehören die ersten sieben Arten edler Personen, die zusammen als „Übende“ oder „Lernende“ (*sekha*) bezeichnet werden, weil sie sich noch im Prozess des Praktizierens befinden.

Die zweite Klasse umfasst die Arahats, die die Übung abgeschlossen und das Ziel vollständig realisiert haben. Diese werden als „jenseits des Trainings“ (*asekha*) bezeichnet, weil sie keine weitere Praxis mehr brauchen.

Sowohl die Übenden als auch die Arahats haben die wesentliche Bedeutung der Lehre des Buddha für sich direkt verstanden. Die Lehre hat in ihnen Wurzeln geschlagen und soweit noch Dinge zu tun bleiben, sind sie nicht mehr auf andere angewiesen, um sie zu vollenden. Aufgrund dieser inneren Meisterschaft besitzen diese Personen die Qualifikation, um andere zum Ziel zu führen. Daher kann der Ariya-Sangha, die Gemeinschaft der Edlen, als Zuflucht dienen.

Der Akt der Zufluchtnahme

Um die Tür zur Lehre des Buddha zu durchschreiten, reicht es nicht aus, lediglich die Bedeutung der Objekte der Zuflucht zu kennen. Die Eingangstür zur Lehre ist die Zufluchtnahme zum Buddha, zum Dhamma und zum Sangha. Zu verstehen, was die Objekte der Zuflucht bedeuten, ist die eine Sache, zu ihnen Zuflucht zu nehmen, ist

die andere, und es ist die Zufluchtnahme allein, die den eigentlichen Zugang zur Lehre darstellt.

Aber was ist die Zufluchtnahme? Auf den ersten Blick scheint es das formale Bekenntnis gegenüber dem Dreifachen Juwel zu sein, ausgedrückt durch das Rezitieren der Zufluchtsformel. Ein solches Verständnis wäre jedoch oberflächlich. Aus den Schriften geht klar hervor, dass die wahre Zufluchtnahme viel mehr beinhaltet als das Rezitieren einer vorgegebenen Formel. Sie zeigen auf, dass im Hintergrund des Sprechens der Zufluchtsformel gleichzeitig ein anderer Prozess abläuft, der im Wesentlichen innerlich und spirituell ist. Dieser andere Prozess ist die geistige Hingabe an die Zufluchtnahme.

Die Zufluchtnahme, wie die Kommentare sie definieren, ist in der Tat etwas, das voll bewusst geschieht: „Es ist ein Bewusstseinsakt ohne Befleckungen, motiviert durch das Vertrauen in das Dreifache Juwel und durch die Ehrfurcht vor ihm als der Höchsten Rettung“.⁴ Dieser Akt wird als „leer von Befleckungen“ bezeichnet und das betont die Notwendigkeit einer ehrlichen Zielsetzung. Die Zufluchtnahme ist nicht rein, wenn sie aus befleckter Motivation unternommen wird – aus dem Wunsch nach Anerkennung, Stolz oder aus Angst vor Tadel. Die einzig gültige Motivation, um Zuflucht zu nehmen, ist Vertrauen und Ehrfurcht gegenüber dem Dreifachen Juwel. Der Bewusstseinsakt, motiviert durch Vertrauen und Ehrfurcht, besteht darin, „das dreifache Juwel als Höchsten Zufluchtsort anzunehmen (*pārāyana*)“. Die Bezeichnung des Dreifachen Jewels als „Höchster Zufluchtsort“ bedeutet, dass es als einzige Quelle der Befreiung betrachtet wird. Durch die Hinwendung zu der dreifachen Zuflucht als Höchstem Zufluchtsort wird die Zufluchtnahme zu einem Akt der Öffnung und der Selbstaufgabe. Wir lassen unsere Abwehrmechanismen vor den Objekten der Zuflucht fallen und öffnen

⁴ *Tappasādataggarutahi vihataviddhamṣitakilesa tappārāyanatākārappavatto cittuppādo saraṇagamaṃ.*

uns ihrer Fähigkeit, zu helfen. Wir geben unser Ego auf, unseren Anspruch auf Autarkie, und wenden uns den Objekten der Zuflucht zu, in dem Vertrauen, dass sie uns zur Freiheit von unserer Verwirrung, unserem Aufruhr und Schmerz führen können.

Wie jeder andere bewusste Akt ist die Zufluchtnahme ein komplexer Prozess, der aus vielen Faktoren besteht. Diese Faktoren können anhand von drei grundlegenden Funktionen klassifiziert werden: Intelligenz, Willen und Emotion. Um den Akt der Zufluchtnahme weiter zu verdeutlichen, werden wir den mentalen Prozess hinter dem äußeren Akt aus der Perspektive dieser Funktionen beleuchten und prüfen, wie jede davon zu seinem Gesamtablauf beiträgt. Das heißt, wir untersuchen die Zufluchtnahme als einen Akt des Verstehens, des Willens und der Emotion.

Bevor wir dies tun, ist jedoch ein Wort der Warnung angebracht. Jedes spezifische Phänomen steht für weitaus mehr, als selbst bei einer gründlichen Untersuchung sofort sichtbar wird. Ein Samen zum Beispiel hat eine viel größere Bedeutung als das Körnchen organischer Materie, das man sieht. Auf der einen Seite sammelt er in sich die gesamte Geschichte der Bäume, die ihn hervorgebracht haben; auf der anderen Seite deutet er auf die vielen potentiellen Bäume hin, die noch in ihm eingeschlossen sind.

In ähnlicher Weise stellt der Akt der Zufluchtnahme die Kristallisierung eines riesigen Netzes von Kräften dar, das sich nach hinten, nach vorne und nach außen in alle Richtungen erstreckt. Er steht gleichzeitig für die vielen Erfahrungen, die aus den dunklen Winkeln der Vergangenheit in ihm zusammenlaufen, und für das Potenzial zukünftiger Entwicklungslinien, deren unmittelbarer Inhalt kaum zu erkennen ist. Dies gilt gleichermaßen für die Zufluchtnahme insgesamt wie für jeden ihrer wesentlichen Faktoren: Sowohl das Ganze als auch seine Teile müssen als vorübergehende Konkretisierungen betrachtet werden, deren weite Geschichte, deren Vergangenheit und Zukunft vor unseren Augen verborgen sind. Das Ergebnis der Analyse der Zufluchtnahme sollte daher nur als ein Bruchteil dessen

angesehen werden, was hinter diesem Akt steht und was er für die Zukunft bedeutet.

Wenn wir uns dem Akt der Zufluchtnahme selbst zuwenden, stellen wir zunächst fest, dass es sich um einen Akt des Verstehens handelt. Obwohl er von Ehrfurcht und Vertrauen inspiriert ist, muss er von Weitblick geleitet werden, von einer intelligenten Wahrnehmung, die ihn vor den Gefahren blinder Emotionen schützt. Intelligenz richtet den Akt der Zufluchtnahme aus auf die Verwirklichung des ihm innewohnenden Drangs zur Befreiung. Sie unterscheidet das Ziel von den Ablenkungen und verhindert, dass der Strebende von seiner Suche nach dem Ziel abweicht und in die Irre läuft. Aus diesem Grund finden wir in der Formulierung des Edlen Achtfachen Pfades zuerst rechte Ansicht. Um dem Pfad zu folgen, müssen wir sehen, woher er kommt, wohin er geht und welche Schritte man gehen muss, um von einem Punkt zum anderen zu gelangen.

Zu Beginn begreift die Intelligenz die grundlegende Unzulänglichkeit der Existenz, die eine verlässliche Zuflucht notwendig macht. Das Leiden muss als durchdringendes Merkmal angesehen werden, das unsere Existenz an der Wurzel befällt und nicht durch oberflächliche Linderung beseitigt werden kann, sondern nur durch eine grundlegende Behandlung. Wir müssen weiter begreifen, dass die Ursachen unserer Unzufriedenheit und Unruhe in uns selbst liegen, in unserem Anhaften, Ergreifen und in unseren Wahnvorstellungen. Wir müssen verstehen, dass wir, um uns vom Leiden zu befreien, einem Kurs folgen müssen, der dessen Ursachen auslöscht.

Der Geist muss auch die Zuverlässigkeit der Objekte der Zuflucht erfassen. Absolute Gewissheit über die emanzipatorische Kraft der Lehre kann erst später kommen, mit dem Erreichen des Pfades, aber schon von Beginn an muss die intelligente Überzeugung wachsen, dass die Objekte der Zuflucht helfen können. Zu diesem Zweck muss der Buddha geprüft werden, indem die Aufzeichnungen seines Lebens und seines Charakters untersucht werden. Und seine Lehre muss auf Widersprüche und Irrationalitäten geprüft werden.

Schließlich muss man sich dem Sangha nähern, um zu sehen, ob er des Vertrauens und der Zuversicht würdig ist. Nur wenn sie diese Tests bestehen, können sie als zuverlässige Unterstützung für das Erreichen unseres letztendlichen Ziels betrachtet werden.

Die Intelligenz spielt nicht nur bei der anfänglichen Entscheidung, Zuflucht zu nehmen eine Rolle, sondern während des gesamten Verlaufes der Praxis. Das wachsende Verständnis führt zu einer tieferen Bindung an die Objekte der Zuflucht und diese Vertiefung fördert das Wachstum des Verständnisses. Der Höhepunkt dieser wechselseitigen Entwicklung ist das Erreichen des überweltlichen Pfades. Wenn der Pfad entsteht, der die Wahrheit der Lehre durchdringt, dann wird die Zufluchtnahme unumkehrbar, denn sie wurde durch direkte Erfahrung bestätigt.

Die Zufluchtnahme ist auch ein Akt der Absicht. Sie resultiert aus einer freiwilligen Entscheidung, die frei von Zwang oder äußeren Einflüssen ist. Es ist eine Entscheidung, die *aparappaccaya* sein muss, „nicht von anderen erzwungen“. Dieser frei gewählte Akt führt zu einer weitreichenden Umstrukturierung der Absichten. Während sie zuvor auf eine Vielzahl von Interessen und Anliegen gesplittet waren, werden die Absichten nun, wenn die Zufluchtnahme an Bedeutung gewinnt, in einer einheitlichen Weise geordnet, die durch die neue Hinwendung bestimmt wird. Das spirituelle Ideal tritt in das Zentrum des inneren Lebens, räumt die weniger wichtigen Anliegen aus und verweist die anderen auf eine Position, die der eigenen Ausrichtung untergeordnet ist. Auf diese Weise führt der Akt der Zufluchtnahme zu einer Harmonisierung der Werte im Geist, die sich nun dem grundlegenden Bestreben nach Befreiung als Leitziel aller Aktivitäten zuwenden und sich diesem annähern.

Die Zufluchtnahme bewirkt auch eine tiefgreifende Umkehrung des Willens. Vorher neigte der Wille dazu, sich nach außen zu richten und nach der Ausdehnung der Grenzen der Selbstidentität zu drängen. Er versuchte, immer mehr Territorium für das Selbst zu gewinnen, den Bereich von Besitz, Kontrolle und Herrschaft zu er-

weitem. Wenn in der Lehre des Buddha Zuflucht gesucht wird, ist dies der Grundstein dafür, dieses Muster zu untergraben und umzukehren. Der Buddha lehrt, dass unser Streben nach Ausdehnung des Selbst die Wurzel unserer Fesselung ist. Es ist ein Modus des Verlangens, des Ergreifens und Festhaltens, der kopfüber zu Frustration und Verzweiflung führt. Wenn dies verstanden wurde, sieht man die Gefahr des egozentrischen Suchens und der Wille kehrt sich um und bewegt sich in Richtung Entsagung und Loslösung. Die Objekte der Anhaftung werden nach und nach aufgegeben, die Empfindung von „Ich“ und „Mein“ zieht sich von ihnen zurück. Man sieht, dass die letztendliche Befreiung nicht in der Ausdehnung des Egos bis an die Grenzen der Unendlichkeit liegt, sondern in der völligen Aufhebung der grundlegenden Ich-Täuschung an ihrer Basis.

Der dritte Aspekt der Zufluchtnahme ist der Emotionale. Die Zufluchtnahme erfordert mehr als emotionale Inbrunst, aber sie kann auch nicht ohne inspirierende und erhebende Emotionen zur vollen Entfaltung kommen.

Die Gefühle, die in den Akt der Zufluchtnahme einfließen, sind im Wesentlichen drei: Vertrauen, Ehrfurcht und Liebe. Vertrauen (*pasada*) ist ein Gefühl des ruhigen Vertrauens in die schützende Kraft der Objekte der Zuflucht, das auf einem klaren Verständnis ihrer Eigenschaften und Funktionen beruht. Vertrauen schafft Ehrfurcht (*garava*), eine Empfindung der Achtung, Wertschätzung und Verehrung, die aus dem wachsenden Gewahrsein der erhabenen und erlesenen Natur des Dreifachen Juwels entsteht. Diese Ehrfurcht bleibt jedoch nicht kühl, formell und distanziert. Wenn wir die transformierende Wirkung des Dhamma in unserem Leben erfahren, erweckt sie Verehrung oder Liebe, *pema*. Liebe fügt dem spirituellen Leben das Element der Wärme und Vitalität hinzu. Sie schürt die Flamme der Hingabe, die sich in hingebungsvollem Dienen für andere zum Ausdruck bringt, wenn wir versuchen, ihnen die schützenden und befreienden Möglichkeiten der dreifachen Zuflucht näher zu bringen.

Die Funktion der Zufluchtnahme

Die Zufluchtnahme ist die Eingangstür zur Lehre des Buddha. Im Kontext der Lehre stellt sie den Zugang dar zu jeder Übung der buddhistischen Disziplin. Um die Übungen richtig auszuführen, müssen wir durch die Tür der Zufluchtnahme treten. Es ist, wie wenn wir in ein Restaurant gehen, um etwas zu essen: Wir müssen durch die Tür hineingehen. Wenn wir vor dem Restaurant stehen bleiben und die Speisekarte am Fenster lesen, werden wir zwar mit gründlichen Kenntnissen des Menüs aufwarten, aber unser Appetit ist noch nicht gestillt. Genauso gilt: Indem wir lediglich die Lehre des Buddha studieren und bewundern, praktizieren wir sie nicht. Selbst wenn wir bestimmte Elemente der Praxis für unseren persönlichen Gebrauch nutzen, ohne zuerst Zuflucht zu nehmen, können unsere Bemühungen nicht als tatsächliche Praxis der Lehre des Buddha gelten. Sie sind nur aus der Lehre abgeleitete Übungen oder Praktiken, die im Einklang mit der Lehre stehen. Solange sie jedoch nicht mit der mentalen Einstellung der Zufluchtnahme zum Dreifachen Juwel verbunden sind, sind sie noch nicht zur Praxis der Lehre des Buddha geworden.

Um die Bedeutung der Zufluchtnahme klar zu machen, können wir den Kontrast zwischen zwei Individuen betrachten:

Der eine beachtet akribisch die moralischen Grundsätze, die in den fünf Moralregeln (*pañca sīla*) verankert sind. Er nimmt diese Regeln nicht formal im Rahmen der buddhistischen ethischen Praxis auf sich, sondern entspricht spontan ihren Verhaltensstandards, wie es sein angeborenes Gefühl von Recht und Unrecht verlangt. Das heißt, er folgt ihnen als Teil seiner natürlichen Moralvorstellungen. Wir können weiter annehmen, dass er mehrere Stunden am Tag Meditation praktiziert. Dies geschieht jedoch nicht im Rahmen des

Dhamma, sondern lediglich als Mittel, um hier und jetzt innere Ruhe zu genießen. Wir können noch weiter annehmen, dass er von der Lehren des Buddha weiß, sie schätzt und respektiert, aber sich nicht ausreichend überzeugt fühlt, ihre Wahrheit anzuerkennen und dass er nicht den Antrieb verspürt, Zuflucht zu nehmen.

Nehmen wir andererseits an, da sei jemand anderes, dessen Umstände ihm die vollkommene Befolgung der Moralregeln unmöglich machen, und der zum Meditieren keine Muße finden kann. Obwohl ihm diese Errungenschaften fehlen, hat er sich aus der Tiefe seines Herzens mit voller Aufrichtigkeit, vollem Verständnis, voll ausgerichtet auf das Ziel, für die Zufluchtnahme zum Dreifachen Juwel entschieden.

Wenn wir diese beiden Personen vergleichen, können wir uns fragen, wessen geistige Einstellung langfristig von größerem spirituellem Wert ist. Die der einen Person, die, ohne Zuflucht zu nehmen, die in den fünf Regeln verankerten moralischen Prinzipien beachtet und mehrere Stunden am Tag Meditation praktiziert? Oder die der anderen, die diese Praktiken nicht durchführen kann, aber aufrichtig Zuflucht zu Buddha, Dhamma und Sangha genommen hat? In den Suttan und Kommentaren ist keine klare Aussage zu diesem Fall zu finden, jedoch finden sich genügend Hinweise, um eine wohl begründete Vermutung anzustellen. Wir können sagen, dass die geistige Einstellung der zweiten Person, die mit klarem Verständnis und rechtem Herzen Zuflucht genommen hat, langfristig gesehen, von größerer spiritueller Bedeutung ist. Der Grund für eine solche Bewertung ist folgender:

Aufgrund ihrer moralischen und meditativen Praktiken genießt die erste Person in ihrem gegenwärtigen Leben Frieden und Glück und sammelt Verdienst, der in der Zukunft zu einer günstigen Wiedergeburt führen wird. Nachdem dieser Verdienst jedoch gereift ist, erschöpft er sich, ohne zu einer spirituellen Weiterentwicklung zu führen. Wenn dann die glückliche Wiedergeburt, die sich aus dem Verdienst ergibt, zu Ende geht, erfolgt eine Wiedergeburt auf einer

anderen Ebene, die durch das gespeicherte *kamma* bestimmt wird, und der Mensch dreht sich weiter im Kreislauf des Daseins. Seine tugendhaften Taten tragen nicht zur Transzendierung der Runden im *samsāra* bei.

Andererseits legt die zweite Person, die aufrichtig Zuflucht beim Dreifachen Juwel genommen hat, ohne zu höheren Praktiken fähig zu sein, den Grundstein für spirituellen Fortschritt in zukünftigen Leben, allein durch ihre innige Zufluchtnahme. Natürlich muss dieser Mensch die Früchte seines *kamma* ernten und kann ihnen nicht entkommen, indem er Zuflucht nimmt, aber der geistige Akt der Zufluchtnahme, wenn er wirklich der Mittelpunkt seines inneren Lebens ist, wird selbst zu einem starken positiven *kamma*. Es dient als Bindeglied, das ihn in zukünftigen Leben mit der Lehre des Buddha in Verbindung bringt, wodurch seine Chancen für weitere Fortschritte steigen. Wenn er innerhalb der Lehre des gegenwärtigen Buddha keine Befreiung erreicht, wird er höchstwahrscheinlich zu den Lehren zukünftiger Buddhas geführt, bis er schließlich das Ziel erreicht. Da all dies durch das Aufgehen der Saat dieses mentalen Akts der Zufluchtnahme geschieht, können wir verstehen, wie wichtig sie ist.

Die Bedeutung der Zufluchtnahme kann durch ein Gleichnis, welches das Vertrauen mit einem Samenkorn vergleicht, weiter ausgeteilt werden. Da das Vertrauen die motivierende Kraft hinter dem Akt der Zufluchtnahme ist, kann das Gleichnis analog auf den Zufluchtsakt selbst übertragen werden.

Wir haben zuvor erklärt, dass der geistige Akt der Zufluchtnahme drei Kardinalfähigkeiten ins Spiel bringt – Intelligenz, Wille und Emotion. Diese drei Fähigkeiten sind bereits in diesem sehr einfachen, grundlegenden Akt der Zufluchtnahme als Samen vorhanden, mit dem Potenzial, sich zu den Blumen und Früchten des buddhistischen spirituellen Lebens zu entwickeln.

Die Intelligenz, die einen Menschen dazu bringt, Zuflucht zu nehmen – das Verständnis der Gefahr und des Schreckens der Existenz im *samsāra* – das ist die Saat für die Fähigkeit der Weisheit, die

schließlich im direkten Durchdringen der vier Edlen Wahrheiten mündet.

Das Element des Willens ist der Same der Absicht, zu entsagen – die treibende Kraft, die einen Menschen dazu anspornt, auf sein Verlangen, seine Genüsse und sein egoistisches Festhalten zu verzichten, um auf der Suche nach Befreiung in die Hauslosigkeit zu gehen. Es ist ebenso der Samen für rechte Anstrengung, den sechsten Faktor des Edlen Achtfachen Pfades, durch den wir bestrebt sind, unheilvolle unreine Geisteszustände aufzugeben und heilsame und reine Zustände zu kultivieren.

Hingabe an das Dreifache Juwel und Ehrfurcht davor – sie werden zum Samen für den Beginn des „unerschütterlichen Vertrauens“ (*aveccapasāda*), der Sicherheit eines edlen Nachfolgers, dessen Vertrauen in Buddha, Dhamma und Sangha niemals durch äußere Kräfte erschüttert werden kann.

Auf diese Weise dient der einfache Akt der Zufluchtnahme als dreifacher Samen für die Entwicklung der höheren Fähigkeiten des rechten Verstehens, rechter Anstrengung und des unerschütterlichen Vertrauens. Dieses Beispiel zeigt erneut, wie wesentlich die Zufluchtnahme ist.

Die Methoden der Zufluchtnahme

Es gibt zwei Arten von Zufluchtnahmen: die höhere oder überweltliche Zufluchtnahme und die gewöhnliche oder weltliche Zufluchtnahme.

Die überweltliche Zufluchtnahme ist die eines edlen Nachfolgers, der den überweltlichen Pfad erreicht hat, der unwiderruflich zum *nibbāna* führt. Wenn ein solcher Mensch Zuflucht zum Dreifachen Juwel nimmt, ist seine Zufluchtnahme eine überlegene – unerschütterlich und unbesiegbar. Der edle Mensch kann nie wieder in seinen restlichen Leben (maximal sieben) zu einem anderen Lehrer als dem

Buddha, zu einer anderen Lehre als dem Dhamma oder zu irgendeiner anderen spirituellen Gemeinschaft als dem Sangha Zuflucht nehmen. Der Buddha sagt, dass das Vertrauen, das ein solcher Nachfolger in das Dreifache Juwel setzt, von niemandem auf der Welt erschüttert werden kann, dass es fest verankert und unzerstörbar ist.

Der übliche Weg, um Zuflucht zu nehmen, ist die Art und Weise, wie gewöhnliche Personen, die große Mehrheit unterhalb der Ebene der Edlen, Zuflucht zum Dreifachen Juwel nehmen. Auch sie kann wieder in zwei Arten unterteilt werden: die anfängliche Zufluchtnahme und die sich wiederholende Zufluchtnahme.

Am Beginn steht der Akt der ersten formellen Zufluchtnahme. Wenn ein Mensch die Grundprinzipien der Lehre des Buddha studiert hat, einige ihrer Praktiken geübt und sich von ihrem Wert für sein Leben überzeugt hat, möchte er sich vielleicht zu der Lehre bekennen, indem er seine Überzeugung nach außen sichtbar macht. Genau genommen ist das dann der Fall, wenn sein Geist den Buddha, den Dhamma und den Sangha als sein Leitideal annimmt. Diese Person hat Zuflucht zum Dreifachen Juwel genommen und ist ein buddhistischer Laiennachfolger (*upāsaka*) geworden. Die buddhistische Tradition sieht es jedoch unter normalen Umständen nicht als ausreichend an, sich mit der Zufluchtnahme allein durch einen innerlichen Akt der Hingabe zu begnügen. Wenn man sich aufrichtig von der Wahrheit der Lehren des Buddha überzeugt hat und der Lehre folgen will, ist es nach Möglichkeit vorzuziehen, sich an die in der buddhistischen Tradition vorgeschriebene Weise der Zufluchtnahme zu halten. So erhält man die drei Zufluchten von einem Bhikkhu, einem buddhistischen Mönch, der voll ordiniert ist und im Mönchsorden in gutem Ansehen steht.

Nachdem man sich entschlossen hat, Zuflucht zu suchen, sollte man einen qualifizierten Mönch aufsuchen – den eigenen spirituellen Lehrer oder ein anderes angesehenes Mitglied des Ordens – seine Absichten mit ihm besprechen und Vorkehrungen treffen, um an

der Zeremonie teilzunehmen. Wenn der Tag gekommen ist, sollte man das Kloster oder den Tempel besuchen und Opfergaben wie Kerzen, Weihrauch und Blumen für den Schreinraum und ein kleines Geschenk für den Lehrer mitbringen. Nach dem Opfern sollte man sich in Anwesenheit des Lehrers in respektvoller Haltung (añjali) dreimal vor dem Bild des Buddha verbeugen und dem Buddha, dem Dhamma und dem Sangha, dargestellt durch Bilder und Symbole im Schrein, Respekt erweisen. Dann kniet man sich vor den Schrein und sollte den Bhikkhu bitten, die drei Zufluchten zu geben. Der Bhikkhu wird antworten: „Wiederhole, was ich sage“ und dann rezitieren:

Buddha saraṇaṃ gacchāmi

Ich nehme Zuflucht zum Buddha.

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Ich nehme Zuflucht zum Dhamma.

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Ich nehme Zuflucht zum Sangha.

Dutiyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Ein zweites Mal nehme ich Zuflucht zum Buddha.

Dutiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Ein zweites Mal nehme ich Zuflucht zum Dhamma.

Dutiyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Ein zweites Mal nehme ich Zuflucht zum Sangha.

Tatīyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Ein drittes Mal nehme ich Zuflucht zum Buddha.

Tatīyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Ein drittes Mal nehme ich Zuflucht zum Dhamma.

Tatīyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Ein drittes Mal nehme ich Zuflucht zum Sangha.

Der Kandidat sollte jede Zeile wiederholen, nach dem der Bhikkhu sie ihm vorgesprochen hat. Am Ende sagt der Bhikkhu: *Saraṇagamaṃ sampuṇṇaṃ*: „Die Zufluchtnahme ist vollendet.“ Damit wird man formal ein Laienanhänger des Buddha und bleibt es so lange, wie diese unversehrt bleibt. Um die Zufluchtnahme besonders stark und endgültig zu machen, kann der Kandidat seine Annahme der Zuflucht bestätigen, indem er dem Mönch erklärt:

„Ehrwürdiger Herr, bitte akzeptieren Sie mich als Laiennachfolger, der von diesem Tag bis zum Ende seines Lebens Zuflucht genommen hat.“

Dieser Satz wird hinzugefügt, um die Entschlossenheit zu zeigen, die drei Objekte der Zuflucht als Leitstern für den Rest des Lebens zu behalten. Nach der Erklärung der Objekte der Zuflucht rezitiert der Bhikkhu normalerweise die fünf Moralregeln, die Beachtung des Enthaltens vom Töten, Stehlen, sexuellem Fehlverhalten, falscher Rede und von Rauschmitteln. Diese werden unten in der zweiten Hälfte dieser Abhandlung erörtert. [Siehe separates Heft]

Durch die förmliche Zeremonie der Zufluchtnahme nimmt man offen die Lehre des Buddha an und zeigt sich zum ersten Mal selbst als Anhänger des Meisters. Die Zufluchtnahme sollte jedoch kein Ereignis sein, das nur einmal im Leben geschieht und dann in den Hintergrund tritt. Zufluchtnahme ist etwas, das zu kultivieren ist, eine Praxis der inneren Entwicklung, die regelmäßig durchgeführt, täglich wiederholt und im Tagesablauf routinemäßig erneuert werden muss. So wie wir unseren Körper jeden Morgen durch Waschen pflegen, sollten wir uns auch um unseren Geist kümmern, indem wir jeden Tag erneut den Samen für unsere Entwicklung auf dem buddhistischen Pfad einpflanzen. Vorzugsweise sollte die Zufluchtnahme zweimal am Tag durchgeführt werden, wobei jede dreimal wiederholt wird. Wenn jedoch eine zweite Rezitation zu schwierig einzuplanen ist, sollte mindestens eine Rezitation jeden Tag mit drei Wiederholungen jeder Zufluchtnahme durchgeführt werden.

Die tägliche Wiederholung der Zufluchtnahme erfolgt am besten in einem Schreinraum oder vor einem Hausaltar mit einem Buddha-Bild. Der eigentlichen Rezitation sollte das Opfern von Kerzen, Räucherwerk und möglicherweise Blumen vorausgehen. Nachdem man die Gaben geopfert hat, sollte man sich vor dem Buddha-Bild dreimal verbeugen und dann, die Handflächen zusammengelegt vor der Brust, kniend die Zufluchtsformel rezitieren. Es kann hilfreich sein, sich vorher die drei Objekte der Zuflucht vorzustellen, um das Gefühl zu erwecken, man sei in ihrer Gegenwart.

Für den Buddha kann man sich ein inspirierendes Bild oder eine Statue des Meisters vorstellen.

Den Dhamma kann man sich vorstellen, indem man vor dem Buddha drei Schriftbände visualisiert, um den Tipiṭaka, die drei Sammlungen buddhistischer Schriften, zu symbolisieren. Man kann sich auch den *dharmacakra*, das „Rad des Dhamma“, vorstellen, dessen acht Speichen den Edlen Achtfachen Pfad symbolisieren, der an der Nabe in *nibbāna* zusammenläuft; es sollte hell und schön sein und ein goldenes Licht ausstrahlen.

Um den Sangha zu visualisieren, kann man sich auf beiden Seiten des Buddha die beiden ersten Nachfolger Sāriputta und Moggallāna vorstellen; alternativ kann man sich um den Buddha eine Gruppe von Mönchen vorstellen, die alle Nachfolger der Lehre sind, Arahats die die Befleckungen besiegt und die vollkommene Befreiung erreicht haben.

Indem man die visualisierten Bilder vor dem inneren Auge hat, sollte man die Formel der Zufluchtnahme dreimal mit Gefühl und Überzeugung aussprechen. Wenn man meditiert, ist es besonders wichtig, die Zufluchtsformel vor Beginn der Übung zu rezitieren, denn dies liefert die notwendige Inspiration, um das Bestreben aufrechtzuerhalten trotz der Schwierigkeiten, die möglicherweise auf dem Weg auftreten. Aus diesem Grund beginnen diejenigen, die intensiv meditieren und in die Einsamkeit gehen, ihre Praxis nicht mit der üblichen Rezitationsmethode, sondern mit einer besonderen

Variante: *Ahaṃ attānaṃ Buddhassa niyyātemi Dhammassa Saṅghassa*: „Ich ergebe mich dem Buddha, dem Dhamma und dem Sangha.“ Indem er seine Person und sein Leben dem Dreifachen Juwel übergibt, schirmt sich der Yogi vor den Hindernissen ab, die seinen Fortschritt hemmen könnten und schützt sich gegen das egoistische Festhalten an den Errungenschaften, die er erreichen könnte. Man sollte diese Variante der Schutzformel jedoch nicht leichtfertig wählen, da ihre Folgen sehr schwerwiegend sind. Für normale Zwecke reicht es aus, für die tägliche Rezitation die Standardformel zu verwenden.

Beschädigung und Bruch der Zufluchtnahme

Beschädigungen der Zufluchtnahme sind Faktoren, die sie unrein, unaufrichtig und unwirksam machen. Den Kommentaren zufolge sind es drei Faktoren, welche die Zufluchtnahme beflecken können – Nichtwissen, Zweifel und falsche Ansichten.

Wenn man die Gründe für die Zufluchtnahme, ihre Bedeutung oder die Qualitäten der Objekte der Zuflucht nicht versteht, ist dieser Mangel an Verständnis eine Form der Unwissenheit, die die Zufluchtnahme zerstört.

Zweifel verderben die Zufluchtnahme, insofern, als die Person, die von Zweifel überwältigt ist, das Vertrauen in das Dreifache Juwel nicht festigen kann. Ihr Bekenntnis zur Zuflucht ist von innerer Verwirrung, Misstrauen und Unentschlossenheit geprägt.

Die Befleckung durch falsche Ansichten bedeutet ein falsches Verständnis des Zufluchtsaktes oder der Objekte der Zuflucht. Eine Person, die falsche Ansichten hat, nimmt Zuflucht mit dem Gedanken, dass die Zufluchtnahme eine hinreichende Garantie auf die Befreiung darstellt. Oder der Mensch glaubt, dass der Buddha ein Gott ist, der die Macht hat, ihn zu retten, oder dass der Dhamma die Exis-

tenz eines ewigen Selbst lehrt, oder dass der Sangha als Vermittler fungiert, in der Lage, seine Befreiung für ihn zu erreichen.

Auch wenn der Akt der Zufluchtnahme durch diese Verfälschungen befleckt ist, so lange jemand das Dreifache Juwel als höchstes Objekt seines Vertrauens betrachtet, ist seine Zufluchtnahme intakt und er bleibt ein buddhistischer Nachfolger. Obwohl sie intakt ist, ist seine Haltung zur Zufluchtnahme fehlerhaft und muss gereinigt werden. Eine solche Reinigung kann zustande kommen, wenn er den richtigen Lehrer trifft, der ihm Anweisungen gibt und ihm hilft, sein Nichtwissen, seinen Zweifel und seine falschen Ansichten zu überwinden.

Der Bruch der Zufluchtnahme bedeutet den Bruch oder die Verletzung der Selbstverpflichtung zur ihr. Eine Verletzung der Zufluchtnahme liegt vor, wenn eine Person, die Zuflucht gesucht hat, etwas anderes als die drei Zufluchten als ihr leitendes Ideal oder höchstes Objekt ihres Vertrauens betrachtet.

Wenn er einen anderen spirituellen Lehrer als dem Buddha überlegen betrachtet oder glaubt, dieser habe eine größere spirituelle Autorität als der Buddha, dann ist seine Zufluchtnahme zum Buddha gebrochen.

Wenn er eine andere religiöse Lehre als dem Dhamma überlegen betrachtet oder zu einem anderen Übungssystem als Mittel zur Befreiung greift, dann ist seine Zufluchtnahme zum Dhamma gebrochen.

Wenn er eine andere spirituelle Gemeinschaft als den Sangha der Edlen für überweltlich hält oder glaubt, sie habe ein höheres spirituelles Niveau als der Sangha der Edlen, dann ist seine Zufluchtnahme zum Sangha gebrochen.

Damit die Zuflucht gültig und intakt bleibt, muss das Dreifache Juwel als ausschließliches Objekt der Zuflucht für die letztendliche Befreiung anerkannt werden: „Für mich gibt es keine andere Zu-

flucht, der Buddha, der Dhamma und der Sangha sind meine höchste Zuflucht.“⁵

Wird die Bindung zu einem der drei Objekte der Zuflucht gebrochen, wird sie für alle drei gebrochen. Die Wirksamkeit des Zufluchtsaktes erfordert die Anerkennung der gegenseitigen Abhängigkeit und der Untrennbarkeit der drei. Eine Haltung, die den Status höchsten Vertrauens etwas anderem außerhalb des Dreifachen Juwels schenkt, zerschneidet die Zufluchtnahme und bedeutet den Verzicht auf den Anspruch, ein Nachfolger von Buddha, Dhamma und Sangha zu sein.⁶ Um wieder gültig zu werden, muss die Zufluchtnahme erneuert werden, am besten, indem man die Entgleisung gesteht und dann erneut die gesamte formelle Zeremonie der Zufluchtnahme durchläuft.

Gleichnisse für die Objekte der Zuflucht

In der traditionellen indischen Art der Darlegung gibt es keine Darstellung oder Behandlung eines Themas ohne Veranschaulichung durch Gleichnisse. Daher schließen wir diese Erklärung der Zufluchtnahme mit einem Blick auf einige der klassischen Gleichnisse für die Objekte der Zuflucht. Obwohl in den Texten viele schöne Gleichnisse angegeben sind, beschränken wir uns hier auf vier, um nicht weitschweifig zu werden.

⁵ *Atthi me saraṇaṃ aññaṃ Buddhho (... Dhammo ... Saṅgho) me saraṇaṃ varaṃ* – traditionelle buddhistische Andachts-Verse.

⁶ Obwohl die traditionelle Literatur die Verletzung der Zufluchtnahme immer so erklärt, dass sie durch eine Loyalitätsveränderung zustande gekommen ist, scheint ein vollständiger Interessenverlust am Dreifachen Juwel und das Gefühl, dass das Vertrauen auf eine Zufluchtnahme nicht notwendig ist, ebenso die Verpflichtung zur dreifachen Zuflucht zu brechen.

Das erste Gleichnis vergleicht den Buddha mit der Sonne, denn sein Erscheinen in der Welt ist wie die Sonne, die über dem Horizont aufsteigt. Seine Lehre des wahren Dhamma ist wie die Sonnenstrahlen, die sich über die Erde ausbreiten, die Dunkelheit und Kälte der Nacht zerstreuen und allen Wesen Wärme und Licht schenken. Der Sangha ist wie die Wesen, für die die Dunkelheit der Nacht vertrieben worden ist, die ihren Angelegenheiten nachgehen und die Wärme und das Licht der Sonne genießen.

Das zweite Gleichnis vergleicht den Buddha mit dem Vollmond, dem Juwel des nächtlichen Himmels. Seine Lehre des Dhamma ist wie der Mond, der seine Lichtstrahlen über die Welt wirft und die Hitze des Tages abkühlt. Der Sangha ist wie die Menschen, die nachts hinausgehen, um die erfrischende Pracht des Mondlichts zu sehen und zu genießen.

Im dritten Gleichnis wird der Buddha mit einer großen Regenwolke verglichen, die sich über dem Land auftürmt, als es von einer langen Sommerhitze ausgedörrt ist. Die Lehre des wahren Dhamma ist wie das Fallen des Regens, der das Land bewässert und den Pflanzen und der Vegetation Feuchtigkeit spendet. Der Sangha ist wie die Pflanzen – die Bäume, Sträucher, Büsche und das Gras – die alle gedeihen und blühen, wenn sie von dem Regen genährt werden, der aus der Wolke fällt.

Das vierte Gleichnis vergleicht den Buddha mit einer Lotusblume, dem Symbol für Schönheit und Reinheit. So wie ein Lotus in einem schlammigen See wächst, sich dann aber über das Wasser erhebt und unbefleckt in voller Pracht dasteht, so ist der Buddha über die Welt hinausgewachsen und wird von ihren Unreinheiten nicht beschmutzt. Die Lehre des Buddha, der wahre Dhamma, ist wie der süße Duft der Lotusblume, der allen Freude bereitet. Und der Sangha ist wie die Schar der Bienen, die sich um den Lotus sammeln, die Pollen sammeln und zu ihren Bienenstöcken fliegen, um ihn dort in Honig zu verwandeln.

Dhamma-Dana Projekt der BGM

www.dhamma-dana.de

Das Dhamma-Dana-Projekt der Buddhistischen Gesellschaft München e.V. (BGM) hat sich das Ziel gesetzt, ausgesuchte Dhamma-Literatur in deutscher Übersetzung für ernsthaft Übende zur Verfügung zu stellen. Zudem soll mit dem Material, das die BGM-Studiengruppe erarbeitet hat, das vertiefende Eindringen in die ursprüngliche Lehre Buddhas erleichtert werden.

Diese Veröffentlichungen sind nicht profitorientiert, sondern sollen sich selbst tragen. So finanziert der Gewinn eines Buches die Herstellung des nächsten.

Wenn Sie dieses Projekt unterstützen möchten, überweisen Sie Ihre Spende bitte auf folgendes Konto:

IBAN: DE 33700100800296188807

BIC: PBNKDEFF

Empfänger: BGM

Verwendungszweck: Dhamma-Dana-Projekt

Notwendigkeit des Studiums

Buddhist zu sein heißt, Schüler oder Nachfolger des Buddha zu sein. Deshalb sollte er oder sie wissen, was der Lehrer selbst erklärt hat. Sich mit Wissen aus zweiter Hand auf Dauer zufrieden zu geben, ist nicht ausreichend. Vor allem Laienanhänger wissen oft nicht, was der Buddha besonders für sie gelehrt hat und wie sie die Nützlichkeit ihrer Übung überprüfen können.

Man muss den Dhamma gründlich studiert haben, um ihn sinnvoll praktisch umsetzen zu können. Nur so können sein Reichtum und Wert in seiner ganzen Tiefe wahrgenommen werden. Das Dhamma-Dana-Projekt will hierzu einen Beitrag leisten.

Notwendigkeit von Dana (erwartungsloses Geben)

Das Dhamma des Buddha ist ein Geschenk für uns und die Gesellschaft, in der wir uns bewegen. In einer Welt beherrscht von Geld und militärischer Macht ringen wir darum, einen Lebenssinn zu finden. Dieses Geschenk des Dhamma ist so viel mehr als Worte, Belehrungen und Meditationsanleitungen. Dhamma kann nur ein Geschenk sein, denn es kann nur gegeben, nie genommen, werden. Es ist seine Natur, geteilt und recycelt zu werden, und in einem Zyklus der Großherzigkeit zu zirkulieren, statt in einem Kreislauf des Begehrens.

Das Dhamma des Gebens ist das Gegenmittel zu diesem Kreislauf in seinen Manifestationen als Marktwert, Dividende, Gewinnoptimierung und allen anderen Ausdrucksformen der Gier in einer auf Konsum ausgerichteten Gesellschaft.

„Würden die Wesen den Lohn für das Verteilen von Gaben kennen so wie ich, so würden sie nichts genießen, ohne etwas gegeben zu haben, und es würde der Makel des Geizes nicht ihr Herz umspinnen halten. Selbst den letzten Bissen, den letzten Brocken, würden sie nicht genießen, ohne davon auszuteilen, falls sie einen Empfänger dafür hätten. Da nun aber die Wesen den Lohn für das Austeilen von Gaben nicht so kennen wie ich, deshalb genießen sie auch, ohne etwas gegeben zu haben, und der Makel des Geizes hält ihr Herz umspinnen.“ (Itiv 26)

Bücherbestellungen

dhamma-dana@buddhismus-muenchen.de

Kontakt zur BGM

BGM, Postfach 31 02 21, 80102 München

bgm@buddhismus-muenchen.de

www.buddhismus-muenchen.de