
Dhammadūta

Jahrgang 6, Nr. 1 – Mai 2002

Ehipassiko
Komm und sieh!



Inhalt	
Editorial	2
Zuflucht zum Buddha	
<i>Bhikkhu Bodhi</i>	4
Zufluchtnahme als Grundlage unserer Praxis	
<i>Dr. Inigo Deane</i>	6
Auswirkungen der Zufluchtnahme auf den eigenen Geist	
<i>Frau Chandrasiri</i>	8
Gedanken zur dreifachen Zuflucht	
<i>Anagārika Kassapa</i>	10
Die Bedeutung der dreifachen Zufluchtnahme	
<i>Dr. Marianne Wachs</i>	13
Ti-sarana – die dreifache Zuflucht im Buddhismus	
<i>Bhikkhu Panyasara</i>	15
Zuflucht zu Buddha, <i>Dhamma</i> und <i>Sangha</i>	
Was bedeutet das eigentlich für uns – oder bedeutet es nichts?	
<i>Dharmavajra</i>	16
Die dreifache Zuflucht als Achtsamkeitsübung	
<i>Shanti R. Strauch</i>	21
Zufluchtnahme – warum eigentlich?	
<i>Dr. Helmut Rumpf</i>	24
Kindergruppe im Buddhistischen Haus	
<i>Brigitte Deane</i>	27
Veranstaltungen	28

Liebe *Dhamma*-Freunde,

die 11. Ausgabe von *Dhammadūta* (Bote der Lehre) erscheint anlässlich des *Vesak*-Festes. *Vesak* – die singhalesische Bezeichnung für den Monat Mai – wird im Buddhistischen Haus Berlin (Edelhofdamm 54, 13465 Berlin, Tel.: 401 55 80) am Sonntag, den 26. Mai von 9.30 bis 18.00 Uhr mit Andachten, Rezitationen, Meditation und kurzen Vorträgen gefeiert. *Vesak* fällt auf den Vollmondtag im Mai. Die Geburt des Buddha, seine Erleuchtung und sein Eingehen ins endgültige Verlöschen – *parinibbāna* – sollen sich an diesem Tage ereignet haben. Vom ersten Vollmondtag im Mai 2002 an befinden wir uns im buddhistischen Jahr **2546**. – In diesem Jahr besteht die *German Dhammadūta Society* 50 Jahre. Dieses Ereignis wird am 25. August feierlich begangen.

Ein Dankeschön an alle, die mit einem redaktionellen Beitrag zu dieser Ausgabe beigetragen und mit ihren unterschiedlichen Standpunkten die Vielfalt und große Bedeutung der dreifachen Zuflucht – *ti-saraṇa* – verdeutlicht haben. Aber auch an die ungenannten „kleinen“ Helfer, die beim Korrekturlesen und bei der Übersetzung der englischen Beiträge mitgeholfen haben. Ohne sie wäre diese Ausgabe nicht zustande gekommen. Und schließlich noch einen herzlichen Dank an Markus Hoffmann, der das farbige Papier für die Außenseiten gestiftet hat.

Das Zahlenrätsel aus der vorigen Ausgabe hat zu heißen Diskussionen um die Definition und Anzahl der verschiedenen buddhistischen Begriffe geführt. Nur eine einzige vollständige und richtige Lösung ist eingegangen. Der Gewinner Klaus Verstrepen kann sich bei Bhante Puññaratana als Anerkennung eine kleine Überraschung abholen. – Möchte noch jemand versuchen, das Zahlenrätsel zu lösen, so kann er bis Ende August 2002 seine Lösung an die Redaktion einsenden. Also nur Mut!

Ausgewählte *Dhamma*-Vorträge, die Anagārika Kassapa sonntags im Buddhistischen Haus Berlin gehalten hat, sind jetzt erfreulicherweise im Buchhandel erhältlich: *Zum Leben und zum Tode* (ISBN 3-934209-12-2) und *Karma, Tod und Wiedergeburt* (ISBN 3-934209-13-0) (Zen-Edition). Weitere Veröffentlichungen sind geplant.

In der nächsten Ausgabe, die für Oktober dieses Jahres geplant ist, soll darüber diskutiert werden, was Glück – *sukha* – aus buddhistischer Sicht bedeutet. „Das innere Glücksgefühl ist eine unerlässliche Voraussetzung zur Erreichung der Sammlung,“ heißt es bei Nyānatiloka.¹ Eigene Beiträge zu diesem Thema oder auch – kurze – Kommentare zu Beiträgen aus dieser Ausgabe sind herzlich willkommen. Bitte schicken Sie Ihre Artikel spätestens bis zum 10. September 2002 an die Redaktion.

Herzlichen Dank auch für die Geldspenden, die – wie immer – nur von einigen wenigen Menschen kamen. Bekanntlich nimmt die Herstellung einer Zeitschrift, bei der alles in einer Hand liegt und die einzig und allein durch Spenden finanziert wird, nicht nur viel Zeit in Anspruch – Absprachen mit den Autoren, Texterfassung, Übersetzung der englischen Beiträge, Redaktion und Korrekturlesen –, sondern ist auch mit Kosten verbunden. Für die Kopierkosten von *Dhammadūta* wurde das Spendenkonto Nr. 941280144 auf den Namen von Dr. Helmtrud Rumpf bei der Sparkasse Berlin (BLZ 100 500 00) eingerichtet. Wenn Ihnen daran gelegen ist, dass im Oktober 2002 die nächste Nummer der Zeitschrift erscheint, müssen auch Spenden auf dem Konto eingegangen sein.

Für die Redaktion verantwortlich


(Dr. Helmtrud Rumpf)

Herausgeberin: Dr. Helmtrud Rumpf

Joachim-Friedrich-Str. 21

10177 Berlin, Tel.: 323 34 61, e-mail: helmtrud.rumpf@gmx.net

Gestaltung des Titelblattes: Carolin Schneider

¹ *Buddhistisches Wörterbuch* Christiani, Konstanz 1989:216

Zuflucht zum Buddha²

Beschreitet man den buddhistischen Weg, so nimmt man zunächst zu den „Drei Juwelen“ Zuflucht. Da die Zufluchtnahme zum Buddha, dem Erleuchteten, am Anfang eines neuen Lebensabschnitts steht, sollten wir immer wieder mit zunehmendem Verständnis darüber nachdenken, was dieser wichtige Schritt eigentlich für unser Leben bedeutet und ihn nicht als selbstverständlich betrachten, wie wir es oft tun. Nur wenn wir uns die Bedeutung der Zufluchtnahme immer wieder bewusst machen, können wir uns der Wirksamkeit der folgenden Schritte gewiss sein, die uns dem gewünschten Ziel näher bringen.

Die Zufluchtnahme zum Buddha besteht nicht in der einmaligen Rezitation der Zufluchtsformel. Sie ist oder sollte ein kontinuierlicher Entwicklungsprozess sein, bei dem unsere Praxis und unser Verständnis der Lehre gleichermaßen Fortschritte machen. Zuflucht nehmen beinhaltet nicht, dass wir von Anfang an bereits die Gefahren, die eine Zuflucht nötig machen, oder das Ziel klar erkannt haben, auf das wir zusteuern wollen. Diese Erkenntnisse reifen erst nach und nach. So wie wir jetzt aufrichtig Zuflucht genommen haben, sollten wir uns weiterhin stets ernsthaft um ein immer schärferes und tieferes Verständnis dessen bemühen, was uns als Grundlage zur Befreiung dient.

Nehmen wir Zuflucht zum Buddha, so müssen wir uns zunächst darüber klar werden, was wir uns unter einem Buddha vorstellen und in welcher Form er als Zuflucht dienen kann. Machen wir uns darüber keine Gedanken, so kann die Zufluchtnahme leicht durch falsche Ansicht ihren ursprünglichen Sinn verloren haben. Vielleicht schreiben wir dem Buddha einen Status zu, den er selbst nie für sich beansprucht hat, wenn wir in ihm beispielsweise die Inkarnation eines Gottes, die Emanation des Absoluten oder einen persönlichen Heiland sehen. Ebenso gut kann es sein, dass wir den außerordentlichen Status schmälern, auf den der Buddha zu Recht einen Anspruch hat, wenn wir in ihm einfach einen gütigen Weisen, einen ungewöhnlichen, scharfsinnigen asiatischen Philosophen oder ein Genie meditativer Technik sehen.

Wollen wir die Beschaffenheit des Buddha richtig erfassen, so müssen wir auf Begriffe zurückgreifen, mit denen er sich selbst bezeichnet hat: als den Vollkommen Selbsterleuchteten (*sammā-sambuddha*). Er ist ein Selbst-Erleuchteter, da er aus eigener Kraft ohne Lehrer oder Führer die wesentlichen Wahrheiten der Existenz erkannt hat. Er ist vollkommen erleuchtet, da er diese vier Wahrheiten vollständig mit all ihren Auswirkungen und Implikationen verstanden hat. Als ein Buddha hat er nicht nur selbst diese Wahrheiten ergründet, sondern sie auch der Welt verkündet, damit andere Wesen aus dem langen Schlaf der Unwissenheit erwachen und die Früchte der Befreiung erlangen können.

Die Zufluchtnahme zum Buddha ist eine Handlung, die in einer ganz bestimmten historisch belegbaren Person verankert ist: dem Einsiedler Gautama aus dem Geschlecht der

² Aus: *Buddhist Publication Society Newsletter*. Cover essay, No. 21, Spring 1992

Shakya, der im fünften Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung im Gangestal lebte und lehrte. Nehmen wir Zuflucht zum Buddha, so verlassen wir uns auf diese historische Person und die Lehren, die auf ihn zurückzuführen sind. Dieser Aspekt ist deshalb so wichtig, weil heutzutage immer wieder die Auffassung vertreten wird, dass die Zufluchtnahme zum Buddha die Zuflucht zur „Buddhanatur in uns selbst“ oder in „das universelle Erleuchtungsprinzip“ bedeute. Werden derartige Vorstellungen nicht gut durchdacht, so können sie zu dem Glauben führen, dass alles, was unsere Vorstellungskraft erzeugt, als wahre Lehre (*dhamma*) gelten kann. Die buddhistische Tradition betont jedoch, dass wir uns durch die Zufluchtnahme zum Buddha jemandem anvertrauen, der sich stark von uns unterscheidet, jemandem, der Höhen erklommen hat, die wir noch nicht einmal annähernd erspähen.

Wenn wir dem Einsiedler Gautama vertrauen und zu ihm Zuflucht nehmen, so schätzen wir ihn nicht bloß als eine besondere Persönlichkeit, als weisen und vernünftigen Menschen. Wir verehren in ihm den Buddha. Seine Buddhaschaft – die Merkmale des erleuchteten Geistes, die mit dem vollkommenen Erwachen auftreten – macht den Einsiedler Gautama zu einer Zuflucht. In jedem kosmischen Zeitalter ist ein Buddha das Lebewesen, das als erstes den Schleier der Unwissenheit durchbricht, in den die Welt gehüllt ist. Er findet den verloren gegangenen Weg zum Nirwana – zum Ende allen Leidens – wieder. Als Wegbereiter entdeckt er den Pfad und zeigt ihn den anderen. Da sie seiner Fährte folgen, gelingt es ihnen, ihre eigene Unwissenheit zu überwinden, wahre Weisheit zu erlangen und die Fesseln zu sprengen, die sie an den Kreislauf von Wiedergeburt und Tod binden.

Nur die Zufluchtnahme zum Buddha als einem unvergleichlichen, unübertrefflichen und sich selbst überwindenden Lehrer verleiht ihr wahre Kraft. Der historische Buddha ist genau genommen nicht einzigartig, denn es gab in vergangenen Epochen schon Vollkommen Erleuchtete und in zukünftigen Epochen werden ebenfalls Vollkommen Erleuchtete erscheinen. Es ist jedoch nicht möglich, dass ein zweiter Buddha in einem bestimmten Weltzyklus auftaucht, wenn die Lehre eines anderen Buddha noch präsent ist. Deshalb können wir den Buddha als einzigartigen Lehrer unseres Zeitalters betrachten, an den kein anderer der Menschheit bekannter spiritueller Lehrer heranreicht. Die aufrichtige Zufluchtnahme zum Buddha zeichnet sich also durch eben diese Bereitschaft aus, den Buddha als „den unvergleichlichen Lenker der zu bändigenden Menschen, als den Lehrer der Götter und Menschen“ anzuerkennen.

Der Buddha dient dadurch als Zuflucht, dass er den *Dhamma* lehrt. Die wirkliche und letztendliche im *Dhamma* enthaltene Zuflucht ist Nirwana, „das todlose Element frei von Anhaftung, der sorglose Zustand ohne jeden Flecken“³. Der *Dhamma* als Zuflucht beinhaltet das letzte Ziel, den zu diesem Ziel führenden Pfad und die Lehren, in denen erklärt wird, wie dieser Pfad zu beschreiten ist. Der Buddha als Zuflucht hat nicht die Fähigkeit, uns durch einen Willensakt Befreiung zu gewähren. Er verkündet lediglich den zu beschreitenden Pfad und die dafür notwendigen Grundlagen, die die Schüler sich selbst anzueignen haben. Die tatsäch-

³ *Itivuttaka* 51

liche Arbeit, nämlich den Pfad auch wirklich zu gehen, bleibt uns – seinen Schülern – überlassen.

Eine Voraussetzung für die aufrichtige Zufluchtnahme zum Buddha sind Glaube (*saddhā*) und Vertrauen. Glaube ist deshalb notwendig, weil die vom Buddha verkündete Lehre im Gegensatz zu der Art und Weise steht, wie wir in der Regel unser Dasein verstehen. Um diese Lehre zu akzeptieren, die unseren inneren Widerstand herausfordert und manchmal sogar dazu führt, dass wir uns gegen die damit einhergehenden Veränderungen auflehnen, ist es erforderlich, unser Leben von Grund auf zu ändern. Glauben wir dem Buddha, so öffnen wir uns seiner Führung. Durch die Zufluchtnahme zum Buddha zeigen wir, dass wir erkannt haben, dass Selbstbestätigung und Habgier der wahre Grund unseres Leidens sind. Wir folgen bereitwillig seinem Rat, diese Eigenschaften zu kontrollieren und auszumerzen, um uns vom Leiden zu befreien.

Vertrauen in den Buddha als Zuflucht wird zunächst dadurch erweckt, dass wir seine erhabenen Tugenden und seine Lehre prüfen. Unser Vertrauen zum Buddha basiert auf unserem wachsenden Verständnis des buddhistischen Weges. Zunächst mag unser Vertrauen in den Buddha noch von Zweifeln und Ratlosigkeit beeinträchtigt sein. Aber wenn wir den Pfad beschreiten und praktizieren, stellen wir fest, dass unsere Befleckungen sich nach und nach verringern und die heilsamen Eigenschaften zunehmen. Damit geht ein wachsendes Gefühl von Freiheit, Frieden und Freude einher. Unsere Erfahrung bestätigt, dass unser ursprünglicher Glaube richtig war und veranlasst uns, die nächsten Schritte vorwärts zu tun. Haben wir schließlich die Wahrheit des *Dhamma* selbst erkannt, so kann die Zuflucht zum Buddha nicht mehr gebrochen werden. Vertrauen verwandelt sich in Überzeugung, in die Überzeugung, dass der Heilige, „der Sprecher, der Verkünder, der Überbringer des Guten, der Geber der Todlosigkeit, der Herr des *Dhamma*, der *Tathāgata* ist“.

Bhikkhu Bodhi

* * *

Zufluchtnahme als Grundlage unserer Praxis

Einer der ersten Schritte des buddhistischen Weges besteht darin, Zuflucht zu Buddha, *Dhamma* und *Sangha* zu nehmen. Die Rezitation der dreifachen Zufluchtsformel ist ein Ausdruck des Vertrauens oder Glaubens – *saddhā* – an den *Buddhadhamma*. Der Buddhist glaubt jedoch nicht, dass Gottheiten oder andere Wesen in seinem Namen handeln, ihm beistehen oder eine heilbringende Funktion erfüllen. Ziel des Buddhismus ist es, das Leiden – ein Leiden, das jeder Art von Wiedergeburt auf allen Existenzebenen inhärent ist – zu entwurzeln. Der ständige Kreislauf des Daseins mit all seinen Unzulänglichkeiten (*dukkha*) wird *Samsāra* genannt; hier befinden wir uns gerade jetzt. Würde niemand nirgendwo in irgendeiner Form leiden, so wäre kein Interesse an Religion oder spiritueller Entwicklung vorhanden.

Den Weg, um uns vom Leiden zu befreien, müssen wir selbst gehen. Nehmen wir hingebungsvoll die dreifache Zuflucht, so wird unser Geist durch Vertrauen und den Entschluss inspiriert, so schnell wie möglich den Fluss des *Samsāra* zu überqueren.⁴

Nehmen wir Zuflucht zum Buddha, so erkennen wir den historischen Buddha als unseren Lehrer an. Zunächst mögen wir noch Zweifel haben und uns fragen, ob die Lehre des Buddha auch tatsächlich für uns geeignet ist. Ist sie nicht zu schwierig? Es heißt, dass man Erleuchtung erlangen muss, um voll und ganz zu verstehen, was ein Buddha ist. Aber durch unsere Praxis, bei der die Zufluchtnahme am Anfang steht, verstehen wir allmählich, wer der Buddha war und inwiefern seine Lehre für uns persönlich von grundlegender Bedeutung ist.

Nehmen wir zum *Dhamma* Zuflucht, so versuchen wir, die Lehre in die Praxis umzusetzen. Zunächst hören oder lesen wir sie, dann praktizieren wir und allmählich verstehen wir sie, bis wir völlig vom Leid befreit sind. Wir entwickeln einwandfreies Verhalten, bemühen uns, durch Meditation unsere Konzentration zu steigern, um dann mit Hilfe von Konzentration und Achtsamkeit die Weisheit zu erlangen, die uns von den Fesseln des Leidens befreit.

Die *Sangha* als Zuflucht sind die „acht Arten von Menschen“, die die verschiedenen Stufen der Erleuchtung erreicht haben. Es können Mönche und Laien sein, die die Lehre verwirklicht haben. Sie sind in ihrer Funktion als Beispiel, Lehrer und Inspiration eine Zuflucht. Ein weiterer Aspekt der Zuflucht ist der *Bhikkhusangha*, die Gemeinschaft der Mönche, die für uns ein Vorbild sind. Wir können Verdienste sammeln, indem wir den Mönchen Respekt erweisen, ihnen Gaben spenden und behilflich sind. Hören wir den von Mönchen und Nonnen verkündeten *Dhamma*, so können wir das Wort, die Bedeutung und den Geist des *Dhamma* verstehen.

Der Buddha verurteilte es, wenn Verse rezitiert wurden, ohne dass deren Inhalt oder Bedeutung reflektiert wurde. Durch die dreimalige Rezitation der traditionellen Paliworte wird Zuflucht genommen. Dahinter steht die Überlegung, dass der Rezitierende zumindest bei einer der drei Rezitationen Geistesklarheit besitzt und tatsächlich begreift, was in der Zufluchtsformel zum Ausdruck gebracht wird. Darin kann ein bewusster Akt gesehen werden, den Geist zu reinigen und auszubilden.

Nehmen wir Zuflucht, so lassen wir uns Zeit dafür und beschäftigen uns mit nichts anderem. In diesem Augenblick richten wir unsere volle Aufmerksamkeit auf die *Dhamma*-Praxis. Wir lassen Frieden und Konzentration eines heilsamen Geistes entstehen und reinigen uns von potentiell unheilsamen Gedanken und Sorgen. Zumindest versuchen wir, die Formel einmal mit ungeteilter Aufmerksamkeit zu sprechen und uns auf ihren Sinn zu konzentrieren.

Bei der Zufluchtnahme wird uns der Kontrast bewusst, der zwischen unserem Geisteszustand im ruhelosen Normalzustand des täglichen Lebens und im Zustand der Konzentration

⁴ Nyanatiloka, *Buddhist Dictionary*, BPS, Kandy 1980⁴:189

auf den *Dhamma* besteht, einem Zustand höchster Achtsamkeit. Wir können ebenfalls eine sofortige heilsame Wirkung auf unseren Geist feststellen. Die Zufluchtnahme ist Tor und Ausgangspunkt, um unsere Praxis, unseren Entschluss und unser Engagement zu erneuern. Sie verankert und verstärkt erneut die heilsamen Wurzeln in unserem Geist.

Dr. Inigo Deane

* * *

Auswirkungen der Zufluchtnahme auf den eigenen Geist

Handa mayam̐ ti-saraṇa karomase = “Lass uns die dreifache Zuflucht nehmen:“

<i>Buddham̐ saraṇam̐ gacchāmi</i>	(Ich nehme meine Zuflucht zum Buddha)
<i>Dhammam̐ saraṇam̐ gacchāmi</i>	(Ich nehme meine Zuflucht zum <i>Dhamma</i>)
<i>Sangham̐ saraṇam̐ gacchāmi</i>	(Ich nehme meine Zuflucht zum <i>Sangha</i>)

Und weiter geht es: Zum zweiten (*dutiyampi*) und zum dritten (*tatiyampi*) Mal: Ich nehme...

Liebe Mitwanderer auf den Wahrheitspfad! Ja, lassen Sie uns die dreifache Zuflucht zu den drei Kleinodien nehmen: zum Buddha, dem Lehrer; zum *Dhamma*, dem vom Buddha entdeckten Gesetz; und zum *Sangha*, der edlen Jüngerschaft. – Man rezitiert diese Formel jedes Mal vor dem Betreten eines Tempel, vor der Meditation, vor der Darreichung einer Gabe oder aus Anlass anderer religiöser Handlungen. Leider werden diese Worte jedoch oft gedankenlos, automatisch – schlimmer noch – oder ohne Wissen um deren Bedeutung schnell „heruntergeleiert“. Zuerst chanten die Mönche diese Formel, dann wird sie von den Laien wiederholt. Das reicht nicht! Die Zufluchtnahme ist eine viel zu ernste Angelegenheit. Sie sollte deshalb nicht durch geistesabwesende, automatische Wiederholung entwürdigt werden! Sprechen wir die Zufluchtsformel deshalb immer im vollen Bewusstsein ihrer Bedeutung aus. Unser Geist ist durchaus fähig, die ganze Tiefe der schnell ausgesprochenen Worte aufzufassen und mitzudenken.

Warum nehmen wir denn Zuflucht zum Buddha, obwohl er seit über 2000 Jahren nicht mehr lebt, weder ein Gott noch Gottes Gesandter war und Buddhisten nicht beten und niemanden anbeten? Wir beten den Buddha nicht an. Wir legen unser ganzes Vertrauen in ihn, weil er der größte aller Menschen unseres Äons war, dem es aus eigener Kraft gelungen ist, die immer existierende, jedoch vom Staub der Ignoranz bedeckte Wahrheit zu entdecken: diese absolute Wahrheit, die Realität, die nur durch vollkommene Vernichtung der den Geist verschleiern den Befleckungen, den unheilsamen Gedanken, sichtbar gemacht werden kann.

Das Wesen, das später unser historischer Buddha sein sollte, bereitete sich während unzähliger Lebensspannen mit eisernem Willen, Ausdauer, Geduld, mit Hilfe fester Moral, mit steter Achtsamkeit, mit Meditation und durch das aus all diesen Anstrengungen gewonnene bis zur Weisheit gesteigerte Wissen ganz bewusst auf die Aufgabe vor, *nibbāna*, die höchst-

te Perfektion, das absolute Glück, zu erreichen. Der Buddha hat eine Lampe für das Wohl der ganzen Menschheit angezündet, die fähig ist, die Dunkelheit der Ignoranz zu vertreiben. Er hat nach seinen eigenen Aussagen „das Rad des Gesetzes in Bewegung gesetzt, das unaufhaltsam weiterrollt“.

Die Buddhaschaft Siddharta Gautamas hat nicht nur sein eigenes Leben, sondern auch das aller anderen Wesen verändert, die Interesse an ihrer geistigen Entwicklung haben. Die Menschheit profitiert immer noch von der Buddhalehre, die der Erleuchtete in seiner unendlichen Güte selbstlos und freigebig bis zu seinem Ableben (dem Eintreten ins *Parinibbāna*) unermüdlich weitergegeben hat. Diese Lehre, der *Dhamma* (die Wahrheit, das Gesetz) ist der Zufluchtnahme wahrhaftig würdig. Mit der Lehre der intentionalen Handlungen in Gedanken, Worten und Werken und deren Wirkungen (*kamma* und *kammavipāka*), mit der Lehre der Bedingten Entstehung (*paṭiccasamuppāda*), mit der Lehre von den drei Merkmalen des Lebens: Vergänglichkeit, Unzulänglichkeit und Unpersönlichkeit (*anicca, dukkha* und *anattā*), mit der umfangreichen Lehre der vom Buddha entwickelten Hellblick-Meditation (*vipassanā bhāvanā*), mit der unübertrefflichen Unterweisung über die Aufrechterhaltung der Achtsamkeit (*satipaṭṭhāna*), mit den Vier Edlen Wahrheiten (*ariya sacca*) und schließlich mit dem praktischen Edlen Achtfachen Pfad (*ariya aṭṭhangika magga*) hat der Buddha den Weg zur höchsten Vollendung gezeigt.

Folgen wir diesem Weg mit aufrichtiger Hingabe, so bleibt der Erfolg nicht aus. Selbst wenn wir *nibbāna* in diesem Leben noch nicht erreichen, ist der Weg „beglückend am Anfang, in der Mitte und am Ende“. Was sonst wünscht sich jeder Mensch mehr – ebenso wie jede andere fühlende Kreatur – als wirklich glücklich zu sein?

Viele Menschen – Mönche und Laienanhänger – haben die Botschaft des Buddha – den *Dhamma* – entsprechend ihrer eigenen geistigen Entwicklung verstanden. Sie befolgten sie in der Vergangenheit, in der Gegenwart und werden sie auch in der Zukunft befolgen und für verehrungswürdig halten. Die Mönche entsagen dem weltlichen Leben und beschreiten – ebenso wie wir Laien – des Edlen Achtfachen Pfad. In den uralten Texten lautet der dritte Satz der Zufluchtnahme: *Ariya saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi*“. Es wurden die „Edlen“, die weisen erleuchteten Mönche verehrt.

Der *Saṅgha* – die Mönchsgemeinschaft – breitete sich sehr schnell aus. Es gibt in jeder Gemeinschaft Mönche mit unterschiedlichen Charakteren und geistigen Fähigkeiten, die sich alle auf ihre eigene Weise bemühen, aufrichtig dem *Dhamma* zu folgen und die Laienanhänger mit großer Selbstlosigkeit zu unterrichten. Sie tragen dazu bei, dass die Buddhalehre erhalten bleibt und die Befleckungen im Geist der Menschen sich verringern oder sogar völlig entwurzelt werden. Allein wegen dieser noblen Aufgabe sind sie unserer Verehrung würdig. Deshalb ist es richtig, zu allen Mönchen Zuflucht zu nehmen. Schließlich darf nicht vergessen werden, die Laienanhänger zu erwähnen, die ihr Bestes tun, um den *Saṅgha* zu verpflegen, zu unterstützen und gleichzeitig selbst auf dem Wahrheitspfad wandern. Im weiteren Sinne gehören auch sie zur Gemeinschaft derer, die ebenso wie der Buddha, der *Dhamma* und der in Ent-

sagung lebenden Mönchsgemeinschaft der Verehrung würdig sind. Auch durch sie wird der *Dhamma* selbst (nicht nur seine Verehrung) überliefert und weitergegeben. Wo sich zwei Menschen zusammenfinden, um den *Dhamma* zu praktizieren, darf man schon von einem *Sangha* sprechen.

Mögen sich alle Menschen bei der Suche nach der Wahrheit von nun an bei der Rezitation der Zufluchtsformel mit voller Hingabe auf die Bedeutung der Worte konzentrieren! Jeder von uns hat die Möglichkeit, sich die Zeit zu nehmen, jeden Tag die Zufluchtsformel mit höchster Konzentration zu sprechen, um zu einer heilsamen Geistesverfassung zu gelangen. Diese Rezitation wird eine große Hilfe bei der Bekämpfung der eigenen unheilsamen Taten (*kamma*) sein und konsequenterweise – bei vorhandener Anhaftung bzw. Befleckung des Geistes – die Wiedergeburt günstig beeinflussen. Nehmen wir also Zuflucht zu den drei Kleinodien! Wir sollten uns jedoch stets vor Augen halten, dass niemand einzig und allein durch die Zufluchtnahme zu Buddha, *Dhamma* und *Sangha*, d.h. durch ein fleißiges und inbrünstiges Rezitieren der Zufluchtsformel, echten Fortschritt in seinem ethischen Verhalten, bei der Konzentration und der Erweiterung seines Wissens erzielen kann! Der Buddha rät den Menschen, ihr eigenes Licht zu werden und die Zuflucht nicht bei anderen zu suchen. Jede eigene innere Entwicklung setzt rechtes Verständnis bzw. Rechte Erkenntnis – *sammā-ditthi* – voraus, die unabdingbar ist, um Nirwana zu erreichen. Beschreitet man den Edlen Achtfachen Pfad, so ist *sammā-ditthi* die Voraussetzung, um die anderen sieben Schritte – Rechte Gesinnung, Rechte Rede, Rechte Tat, Rechter Lebenserwerb, Rechte Anstrengung, Rechte Achtsamkeit und Rechte Sammlung – gehen zu können.

Nun ist verständlich, wie wir Zuflucht nehmen sollten: mit Vernunft. Die Rezitation der Zufluchtnahme sollte mit dem Bewusstsein erfolgen, dass wir absolutes tiefes Vertrauen zum Buddha, zum *Dhamma* und zum *Sangha* haben können. Das ist jedoch nur ein erster Schritt! Dem Beispiel des Buddha und dem *Sangha* folgend, sollten wir mit Hilfe des *Dhamma* die Entwicklung des eigenen Geistes vorantreiben!

Fr. Chandrasiri

* * *

Gedanken zur dreifachen Zuflucht

Ich nehme meine Zuflucht zum Buddha,
ich nehme meine Zuflucht zum *Dhamma*,
ich nehme meine Zuflucht zum *Sangha*

Wie oft haben wir dies schon hergesagt! Was haben wir uns dabei gedacht? Hat es in uns etwas zum Schwingen gebracht oder war es ein bloßes Lippenbekenntnis? Buddha, *Dhamma*, *Sangha* – Buddha, Lehre und Gemeinschaft – was heißt das eigentlich?

Rein äußerlich gesehen ist der Buddha als historische Gestalt ein Heilsbringer von überragendem geistigen Ausmaß, seine Lehre ein Gedankengebäude von einmaliger Tiefe und Folgerichtigkeit, und seine Edle Gemeinschaft (*ariyasangha*) eine menschliche Elite innerhalb des Mönchsordens, die das Ziel der Buddhalehre ganz oder teilweise verwirklicht hat. Für den Außenstehenden bedeutet dies kaum etwas, doch wer von der Wegweisung des Buddha ergriffen ist, für den sind Buddha, Lehre und Gemeinschaft ein fester Rückhalt. Mit der Zufluchtnahme zu ihnen beginnt sein Weg. Es dauert jedoch seine Zeit, bis ihm klargeworden ist, was Buddha (d.h. der Erwachte), Lehre und Gemeinschaft wirklich bedeuten. Dazu einige Betrachtungen:

„Möge ich der zukünftige Buddha werden“, sprach vor vielen Weltzeitaltern ein hochgesinntes menschliches Wesen zu dem damals lebenden Buddha Dîpankara. Und der Buddha Dîpankara antwortete: „So soll es sein!“ Ein ernsthafter Wunsch, von einem lebenden Buddha bekräftigt, geht mit eiserner Konsequenz in Erfüllung, wie lange es auch dauern mag. Wie die Buddhalehre berichtet, benötigte dieses Große Wesen (*mahāsatta*) hunderttausend Leben, um zur Buddhaschaft heranzureifen. Als ein der Erleuchtung Entgegengehender (*bodhisattva*) wirkte er stets zum Wohle seiner Mitwesen, bis er sämtliche Vollkommenheiten, die einen Buddha auszeichnen, entwickelt hatte und in unserem Zeitalter als Siddharta Gautama, der historische Buddha, wieder erschien.

Kein anderes Wesen, von den Buddhas der Vorzeit abgesehen, besitzt diese Vollkommenheiten. Ein Buddha ist im Universum ein Brennpunkt höchster Weisheit und Geistesmacht in Menschengestalt. Nicht umsonst gilt er als „der Wesen Höchstes“. Wohl gibt es nach buddhistischer Auffassung im Kosmos Scharen übermenschlicher Wesen, doch keins reicht an den Buddha heran. Nur wenige Menschen können ermessen, welche Kraft sie von einem Buddha empfangen, wenn sie ihm voll vertrauen.

Nun möchte so mancher sagen: „Was nützt uns das? Der Buddha ist doch längst tot, wir aber brauchen einen lebendigen Gott, den wir anbeten können und der uns aus allen Nöten hilft.“ In christlichen Worten kann ich dazu nur sagen: „Hilf dir selbst, so hilft dir Gott.“ Wie du das machen musst, zeigt dir der Buddha. Er heißt nicht umsonst, „der Lehrer der Götter und Menschen.“ Wer seinen Weisungen folgt, öffnet sich der höchsten Weisheit und Geistesmacht, die in ihm Wurzeln schlagen wird. Er findet die Sicherheit, die er braucht, in sich selbst und ist nicht mehr geneigt, einen außerweltlichen Hochgott anzubeten.

Und nun zum *Dhamma*. Dieses Wort hat zahlreiche Bedeutungen. In erster Linie ist die Buddhalehre gemeint, die Wegweisung des Buddha zur Befreiung vom Leid aus eigener Kraft. Sie erklärt uns, wie Tugendstärke (*sīla*), meditative Sammlung (*samādhi*) und Weisheit (*paññā*) einen Prozess des Erkennens in Gang bringen, der die wahre Natur von Geist und Körper durchschaut und zur großen Erleuchtung durchbrechen wird, wenn wir nur bei der Stange bleiben. Ohne den *Dhamma* als Wegweisung wäre dies nicht möglich.

Der *Sangha*, die Gemeinschaft, ist im engsten Sinne die Gemeinschaft jener Mönche und Nonnen, die auf den Wegen des Buddha von den vier Stufen des Erwachens oder der Erleuchtung eine, zwei, drei oder alle vier verwirklicht haben. Der Buddha bezeichnet sie als den Edlen *Sangha* (*ariya sangha*). Wohl gelten unerleuchtete Mönche und Nonnen auch als *Sangha*, aber nicht als der Edle *Sangha*, zu dem wir Zuflucht nehmen.

Ich stelle mir die Frage: „Darf ich nicht den Begriff *Sangha* auf alle Mitwesen ausdehnen, die mit vertrauensvoller Hingabe den Buddhaweg gehen? Wohl bildet der Edle *Sangha* ihre Spitze, aber sind die übrigen Mönche, Nonnen, Männer und Frauen aus dem Weltleben nicht auch unsere Geistesgefährten, oft sogar in nächster Nähe? Und wie steht es mit den vielen Wesen im endlos weiten All, zu denen die Buddhabotschaft auf unbekanntem Weg vordringen ist? Gehören sie nicht mit dazu?“ Ich sage ja. Alle Wesen, die dem Buddha folgen, sind *Sangha* im erweiterten Sinne, im Sinne geistiger Verbundenheit.

Es sieht so aus, als seien Buddha, *Dhamma* und *Sangha* etwas außerhalb liegendes. Gibt es nicht so etwas wie Buddha, *Dhamma* und *Sangha* im Inneren? Dazu meine höchst persönlichen Gedanken:

Die Vollkommenheiten, die im Buddha ihre höchste Vollendung erreicht haben, sind keimhaft in uns enthalten. Es sind diejenigen Geisteseigenschaften, die für die Buddhalehre empfänglich machen und uns auf den Weg lenken. Ich möchte sie als den inneren Buddha bezeichnen. Ohne die Lehre, wie wir sie vernommen haben, würden wir nichts vom Buddha und seiner Größe wissen, wüssten wir den Weg nicht und könnten auch den inneren Buddha nicht erkennen. Er ist der innere Ansporn zum Streben nach Befreiung und setzt den inneren *Dhamma* in Gang.

Der innere *Dhamma* ist eine Aktivität besonderer Art. Was uns zum Bemühen um Tugendstärke, Sammlung und Weisheit bewegt, sind die zur Erleuchtung führenden Geisteseigenschaften (*bodhipakkhiya-dhamma*). Durch die Rückwirkung unseres Bemühens erwachen sie aus ihrer Latenz und entfalten sich, bis sie das große Erwachen aus Wahn und Täuschung bewirken. Diesen Prozess der inneren Entfaltung, dessen Höhepunkt die Erfahrung des *Nirwana* – der totalen Leidfreiheit – ist, bezeichne ich als den inneren *Dhamma*.

Gibt es auch einen inneren *Sangha*? Es ist der Geist der Verbundenheit mit allen Wesen, die dem Buddha folgen, den ich als den inneren *Sangha* ansehen möchte. Es ist, als ob uns geheimnisvolle Fäden miteinander verbänden, die sich in unserem geistigen Herzen treffen und dort ihr Zentrum finden. Sie führen uns mit gleichgesinnten Wesen zusammen, es kommt zu geistigem Austausch und es bilden sich Gemeinschaften. Kurz gesagt, der innere *Sangha* ist jener Teil unseres Geistes, der den *Sangha* als Ganzes von innen her zusammenhält.

Betrachten wir Buddha, *Dhamma* und *Sangha* als etwas außerhalb Liegendes, sehen wir uns getragen von einem Ozean heilbringender Kräfte. Betrachten wir Buddha, *Dhamma*

und *Sangha* im Inneren, sehen wir, wie diese Kräfte von außen nach innen wirken und uns in Wirklichkeit von innen her tragen. Wer sich dessen bewusst ist, ist so von der dreifachen Zuflucht durchdrungen, dass sie ihm ständig gegenwärtig ist. Er hat für dauernd Zuflucht genommen und lebt in ihr.

Anagārika Kassapa

* * *

Die Bedeutung der dreifachen Zufluchtnahme

Es gibt kein Ritual, mit dem man in die Gemeinschaft der Buddhisten aufgenommen wird. Im Buddhismus wird nicht wie im Hinduismus den siebenjährigen, aus den gehobenen Gesellschaftsschichten stammenden Jungen ein sog. „heiliger Faden“ verliehen und die Kinder werden auch nicht wie im Christentum in einem Alter, in dem sie zum Abwägen und zur freien Entscheidung noch nicht fähig sind, durch eine sog. „Taufe“ von der Religion vereinnahmt. BuddhistIn wird man nicht, weil es die Eltern so wollen oder weil man in einem Land geboren wurde, in dem dies üblich ist. BuddhistIn ist man nur dann, wenn man sich selbstständig, ohne Zwang an Gautama Buddhas Beispiel orientiert und sich bemüht, die Vier Edlen Wahrheiten geistig zu durchdringen und den Edlen Achtfachen Pfad zu gehen.

Es gibt allerdings ein äußeres Zeichen, durch das man sich als BuddhistIn kenntlich machen und zugleich sich selbst geloben und immer wieder daran erinnern kann, dass man dem Weg des Buddha folgen will. Dieses Zeichen ist kein Ritual, keine hingeklapperte, sinnentleerte Formel. Es ist die dreifache Zufluchtnahme (*ti-sarana*), durch deren Aussprechen man sich auch nach Außen hin als AnhängerIn des Buddha bekennt:

<i>Buddham saraṇaṃ gacchāmi.</i>	–	Ich nehme Zuflucht zum Buddha.
<i>Dhammam saraṇaṃ gacchāmi.</i>	–	Ich nehme Zuflucht zur Lehre.
<i>Sangham saraṇaṃ gacchāmi.</i>	–	Ich nehme Zuflucht zur Gemeinschaft.

Was bedeutet es, wenn man zum Buddha seine Zuflucht nimmt? Man bezieht sich dabei nicht auf ein als höher gedachtes Wesen, auf einen Gott, von dem man meint, er könne einem Hilfe und Schutz gewähren. Man bezieht sich auch nicht auf die historische Gestalt des Siddharta Gautama, der nach eigenem Bekunden mit seinem Tod dem menschlichen Bereich vollständig entrückt ist und den Menschen deswegen auch keine Hilfe zukommen lassen kann (helfen kann man sich letzten Endes nur allein!). Man bezieht sich auf das, was dieser Siddharta Gautama erkannt, realisiert, gelehrt hat, das, was ihn zum Buddha gemacht hat.

Wenn wir zum Buddha unsere Zuflucht nehmen, gestehen wir ein, dass alles Dasein unbefriedigend und unzulänglich ist, dass sich der Mensch an Angenehmes klammert und Unangenehmes von sich stößt und leidet, weil alles Angenehme vergeht und er dem Unangenehmen nicht entgehen kann, so sehr er sich auch darum bemüht. Wir begreifen, dass Rechte Erkenntnis, Rechte Gesinnung, Rechte Rede, Rechte Tat, Rechter Lebenserwerb, Rechte An-

strenge, Rechte Achtsamkeit und Rechte Sammlung die geeigneten Mittel sind, um Gier, Hass und Verblendung zu überwinden. Wir bemühen uns darum, die Vergänglichkeit, Unzulänglichkeit und Ichlosigkeit, welche die Wirklichkeit charakterisieren, immer deutlicher wahrzunehmen. Dies geschieht auf der Basis der fünf ethischen Übungsregeln und mit Hilfe der Meditation. Wir versuchen, uns an immer weniger zu klammern, auch nicht an das Bild, das wir von uns selber haben. Wir streben danach zu verstehen, dass alle Lebewesen dynamische Gebilde sind, die sich andauernd wandeln, Beziehungsgeflechte, die von anderen Beziehungsgeflechtem nicht zu trennen sind, und dass sich ein einheitlicher, unveränderlicher und unvergänglicher Wesenskern bei niemandem und nichts feststellen lässt.

Es wird deutlich, dass die Zuflucht zum Buddha Mannigfaltiges und auch schwierig zu Durchschauendes beinhaltet. Ähnlich ist es bei der Zuflucht zu seiner Lehre. Sie impliziert, dass wir Vertrauen darauf entwickeln, dass der Buddha den Weg zur Überwindung des Leidens entdeckt und dargelegt hat. Wir müssen auch Vertrauen darauf aufbauen, dass wir diesen Weg ebenfalls gehen können und das Potential zum vollkommenen Erwachen besitzen. Am Anfang ist ein Minimum von Vertrauen erforderlich, um die ersten Schritte auf dem Weg zu gehen und beim Weiterschreiten benötigen wir noch stärkeres Vertrauen, um die unausweichlichen Schwierigkeiten zu überwinden. Unser Vertrauen wird wachsen, weil wir mehr und mehr Bestätigung dafür erhalten, dass der Weg, den wir gehen, für uns der richtige ist; doch ganz am Anfang muss ein Grundvertrauen vorhanden sein, um sich überhaupt erst auf die buddhistische Lehre einzulassen. Das Vertrauen wird nicht so sehr durch die von uns gelesenen Bücher über den Buddhismus als vielmehr durch die Erfahrung mit Menschen, welche die buddhistische Lehre in ihrem Leben beispielhaft verwirklichen oder in der Vergangenheit verwirklicht haben und durch die Erfahrung mit der Meditation gestärkt. Schließlich können wir von uns aus die Worte des Pāli-Kanons bestätigen: „Wohl verkündet ist vom Erhabenen das Gesetz, sichtbar, an keine Zeit gebunden, einladend, anregend, jedes Mal durch die Weisen selber erkannt.“⁵

Die Gemeinschaft, zu der wir Zuflucht nehmen, besteht aus den Nonnen und Mönchen sowie den Laien, die den Weg des Buddha gehen. Es ist die „edle Gemeinschaft“, die mit uns zusammen nach dem vollkommenen Erwachen strebt und die in ihrem Streben positive Eigenschaften wie Klarheit, Freundlichkeit, Achtsamkeit u.a. entwickelt hat. Die einzelnen Mitglieder dieser Gemeinschaft stärken sich gegenseitig und helfen einander. Sie erteilen dort, wo es erbeten wird, Ratschläge, unterdrücken jedoch niemanden und lassen jeden frei entscheiden. Zu der „edlen Gemeinschaft“ gehören auch schon längst verstorbene Menschen, welche die buddhistische Lehre verbreitet, sie bereichert und beispielhaft gelebt haben. Zu ihr gehören Buddhas Schüler Sāriputta und Moggalāna, zu ihr gehören Buddhaghosa, Nyanatiloka, Nyanaponika, Ayya Khema und viele andere. Die Zuflucht zu dieser großen Gemeinschaft aus Lebenden und Toten geschieht aus dem Wissen heraus, dass wir keine abgeschlossenen Monaden sind, sondern Wesen, die miteinander und mit der Welt, so wie sie geworden ist, verbunden sind. Wir sollten stets im Bewusstsein dieser Verbundenheit handeln

⁵ Zitiert nach Nyanatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Konstanz: Christiani 1983:30.

und wir brauchen nicht allein zu gehen, sondern können uns beruhigt auf die Hilfe der großen Gemeinschaft stützen.

Es wird ersichtlich, dass alle Teile der Zufluchtnahme zusammenhängen, dass sie im Grunde untrennbar sind. Wenn wir sie gedankenlos aufsagen, bleiben sie bloße Worte. Wenn wir sie als ein Gebet benutzen, mit dem wir zu einer höheren Instanz flehen, verkennen wir die Wirklichkeit und belügen uns und andere. Wenn wir sie aber im vollen Bewusstsein dessen, was sie implizieren, aussprechen und uns bemühen, sie in unser Leben zu integrieren und das, was hinter ihnen steht, zu realisieren, gewinnen wir Zuversicht und Stärke und machen Fortschritte auf dem Weg zur vollständigen Freiheit von allem Leiden.

Dr. Marianne Wachs

* * *

Ti-sarana – die dreifache Zuflucht im Buddhismus

Die dreifache Zuflucht ist ein wesentlicher Bestandteil im Buddhismus. Sie ist aber kein Glaubensbekenntnis, da es dieses im Buddhismus nicht gibt und niemals geben wird. Was ist sie dann? Sie ist ein sichtbarer Ausdruck der Achtung, des Respekts und des Vertrauens (*saddhā*) in die drei Edelsteine (*ti-ratana*), zu denen der Buddhist seine Zuflucht nimmt.

Was heißt in diesem Falle Zuflucht? Wir nehmen Zuflucht zum Buddha, dem Erwachtem; wir nehmen Zuflucht zur Erleuchtung, um sie zu erarbeiten und zu verwirklichen. Nehmen wir Zuflucht zum *Dhamma*, zur Lehre des Buddha, so handelt es sich um die systematische Methode der Geistesläuterung, mit deren Hilfe wir uns die Erleuchtung erarbeiten können. Letztendlich nehmen wir Zuflucht zum *Sangha*, d.h. wir nehmen Zuflucht zu den „edlen“ Menschen (*ariya-puggala*)⁶, die mit Hilfe der Lehre – des *Dhamma* – die Erleuchtung erlangt haben. Alle Menschen – Frauen und Männer aus niederen oder hohen Kasten aus allen Kontinenten – können *Ariya-puggala* werden.

Außerdem nehmen wir Zuflucht zu den Qualitäten, die im Buddha, *Dhamma* und *Sangha* enthalten sind. Es sind insgesamt 24, die in diesen drei Edelsteinen anzutreffen sind.

Neun Qualitäten finden wir beim Buddha. Wir nehmen zu ihnen Zuflucht, um sie uns selbst zu erarbeiten. Er ist ein Erhabener, ein Heiliger, ein vollkommen Erwachter. Er ist ein im Wissen und Wandel bewährter und ein Wegbereiter der Suchenden und unwissenden Menschen, ein Kenner der Welt. Bei dem Begriff „Welt“ handelt es sich um den Menschen als Mikrokosmos, den er analysiert hat. Der Buddha ist ein unübertroffener Lenker der Menschen und Götter. Nur unter seiner Anweisung konnten die Götter zur Erleuchtung gelangen.

⁶ „Edle“ nennt man in den Strom Eingetretene (*sotāpanna*), Einmalwiederkehrende (*sakadāgāmi*), Niewiederkehrende (*anāgāmi*) und Vollkommen-Heilige (*arahatta*).

Sechs spezifische Merkmale sind im *Dhamma* enthalten. Wohlverkündet wurde die Lehre in der damaligen Sprache Māgādhī, so dass alle Menschen sie begreifen konnten. Die Lehre ist zeitlos und lädt die Menschen ein, sie selbst auszuprobieren. Sie führt zur Erlösung vom Leiden (*nibbāna*). Wird die Lehre (*dhamma*) praktiziert, so kann sich Weisheit entfalten und die Realität (*dhamma*) der Wirklichkeit gemäß erkannt werden.

Schließlich bleiben noch die neun großen geistigen Qualitäten des edlen *Sangha* – *ariya-sangha* –, deren Mitglieder zumindest die erste Stufe der Erleuchtung erreicht haben. Wir nehmen zu ihnen Zuflucht und lassen uns von ihnen inspirieren, um ebenfalls so weit zu gelangen. Da diese edle Gemeinschaft auf guten, geraden, tadelsfreien, rechten Wegen geht, handelt es sich um die Jüngerschaft des Erhabenen. Diese Menschen verdienen Opfer, Gastfreundschaft, Ehrerbietung und andere Gaben, denn sie sind wertvolle Vorbilder in dieser Welt.

Die drei Edelsteine (*ratana*) sind also die drei Pfeiler, mit deren Hilfe wir Weisheit erlangen können. Sie sollen uns anspornen und inspirieren, uns diese hohen geistigen Qualitäten der ewigen Glückseligkeit selbst zu erarbeiten. Kurz bevor der Buddha diese Welt für immer verließ, wurde er von Ānanda gefragt, wer denn nun ihr Meister wäre, zu wem sie Zuflucht nehmen sollten. Der Buddha erwiderte: „Niemand anderer ist deine Zuflucht als du selbst, niemand anderer ist deine Zuflucht als der *Dhamma*.“

In diesen Worten kommt das antiautoritäre Ideal und die Selbstverantwortung jedes einzelnen Menschen zum Ausdruck. Jeder Einzelne muss den buddhistischen Weg selbst beschreiten, seine eigenen Erfahrungen machen und an sich arbeiten, um leidfrei zu leben und zur Erleuchtung zu gelangen. Der Buddha kann ihm lediglich den Weg dazu zeigen. Mögen viele Menschen ihn beschreiten, um schon in diesem Leben glücklich zu sein!

Bhikkhu Panyasara⁷

* * *

Zuflucht zu Buddha, *Dhamma* und *Sangha*

Was bedeutet es eigentlich für uns – oder bedeutet es nichts?

”Wo der Geist keinen Ort hat, an dem er stehen bleiben kann, dort ist *Mahāmūdrā* gegenwärtig. Durch die Pflege einer solchen Haltung erreicht man höchste Erleuchtung. Die Schatzkammer des ursprünglichen Geistes ist frei von selbstischen Leidenschaften und leuchtet wie der unbegrenzte Himmel.” (Tilopa)

Lama Govinda wurde nicht müde, seine Schüler an folgenden Ausspruch des Buddha zu erinnern: ”So wie das Meer einen einzigen Geschmack hat, den des Salzes, so hat meine Lehre einen einzigen Geschmack, den der Befreiung.” Beide Zitate lassen die großartige Vision des

⁷ Bhikkhu Panyasara leitet das *Buddha-Sasana-Zentrum* in: Berlin-Wedding, Föhlerstr. 9, HH. 4. St. (U-Bahn: Amrumer Straße), Tel.: 453 74 14 E-mail: panyasara@web.de

Buddha in der Nacht seiner Erleuchtung anklingen. Diese Vision und das Erleuchtungserlebnis waren dann der Ausgangspunkt für die mehr als 40-jährige Arbeit des Buddha, um den Menschen einen Weg dorthin zu zeigen, wo der Geist keinen Ort hat, an dem er stehen bleiben kann. Buddhas Vision weist auf die vollständige Befreiung des Geistes hin, ist also eine Meditationserfahrung. So ist der Buddhismus ein großartiger Weg der eigenen inneren Erfahrung, angeleitet von der Lehre des Buddha als Wegweiser.

Buddhist ist jemand, der nicht nur diesen Weg und dessen Ideale anerkennt, sondern der es auch als möglich erachtet, diese Ideale zu verwirklichen, und der sich deshalb diesem Weg öffnet und sich dementsprechend engagiert. Er oder sie ist bereit, die Hindernisse, die der Verwirklichung im Wege stehen, beiseite zu räumen. Es ist dieses Engagement, das den Buddhisten ausmacht. Traditionell gesehen drückt sich dieses Engagement in dem Akt aus, den wir Zuflucht nennen. Zuflucht zu Buddha, *Dhamma* und *Sangha*.

Buddham saranam gacchâmi lautet die uralte Formel. Auf deutsch oft übersetzt mit: Ich nehme meine Zuflucht zu Buddha. Aber fliehen wir irgendwo hin? Nein! Der Buddha wollte nicht, dass wir vor dem Leben in allerlei Pseudobeschäftigungen fliehen, sondern dass wir uns dem Leben stellen, was erst einmal bedeutet, dass wir mit Aufmerksamkeit/Achtsamkeit beginnen müssen zu sehen, wer wir sind. Das Wort *sarana* bedeutet auch "Schutz, Hilfe, Dach über dem Kopf", aber keinen Ort, an dem man sich versteckt. Im Gegenteil, es ist der Zustand, wo der Geist keinen Ort hat, an dem er stehen bleiben kann.

Ich NEHME meine Zuflucht zu Buddha? Nein, wir nehmen nichts. *Gacchâmi* bedeutet ganz einfach "ich gehe" (1. Person Präsens Indikativ Aktiv der Wurzel *gam* = gehen). Nehmen würde bedeuten, dass wir etwas festhalten, was wir nach der Lehre des Buddha gar nicht können. Im Gegenteil, der Buddha fordert uns auf, dorthin zu gehen, wo der Geist keinen Ort hat, an dem er stehen bleiben kann. Das Gleiche gilt natürlich auch für die beiden folgenden Formulierungen: *Dhammam saranam gacchâmi* – *Sangham saranam gacchâmi*. Wir fliehen somit nicht zu Buddha, *Dhamma* oder *Sangha*, sondern gehen zu Buddha, *Dhamma* und *Sangha*, die uns Schutz und Wegweiser sind. Auch die Lehre, den *Dhamma*, können wir nicht festhalten. Die berühmte Parabel des Buddha über seine Lehre als Floß sollten wir uns immer wieder in Erinnerung rufen. Deshalb könnte man dem Wort „Zuflucht“ auch die Bedeutung „Engagement“ verleihen. Wir öffnen uns, was auch mit Hingabe verbunden ist. Die Zufluchtnahme ist keine einmalige Angelegenheit, sondern ein ständiger Wegbegleiter, ein kontinuierliches Hineinwachsen, ein aus der persönlichen Praxis resultierendes Verstehen der Lehre durch Ethik, Studium und Meditation. Aus dieser Vertiefung erwächst Vertrauen (*saddhâ*). Das ist kein blinder Glaube, sondern ein innerer Antrieb. Erst dann werden die drei Juwelen zu einer wahren Zuflucht, zu einem allumfassenden Engagement.

Würde man mich fragen, ob es sinnvoll sei, nach der ersten Annäherung an die Lehre des Buddha Zuflucht zu nehmen, würde ich davon abraten. Für die Zufluchtnahme bedarf es der inneren Erfahrung durch regelmäßige Meditation, denn eine rein intellektuelle Überzeugung von der Lehre kann selten die Quelle sein, aus der wirkliches Engagement gespeist wird.

Die eigene innere Erfahrung lässt uns wachsen, und dann kann sich das Erlebnis der Zuflucht auf mehreren Ebenen ausdrücken:

- A) Es entsteht ein echtes Gefühl für die Lehre des Buddha und die darin formulierten Ideale, sowie ein starker Wunsch, den Weg zu gehen. Eine kurz aufblitzende tiefe Meditationserfahrung wird hier meistens gemacht. Aber so vieles andere pflegt dazwischen zu kommen. Die Zuflucht und das daraus resultierende erste Engagement tendiert dazu, von anderen Interessen und Verpflichtungen in den Hintergrund gedrängt zu werden. Die erste heiße Flamme ist niedergebrannt und die Ideale der Zuflucht laufen Gefahr, in den Dornröschenschlaf zu versinken.
- B) Hier ist die eigene Erfahrung aus der Praxis der Lehre vertieft worden, und die Zuflucht zu Buddha, *Dhamma* und *Sangha* ist der zentrale Punkt im Leben geworden. Es gibt keinen Weg zurück. Die drei Juwelen sind nun wie leuchtende Sterne am Nachthimmel, ein Wegweiser in der Dunkelheit. Tägliche Praxis mit Rezitation und Meditation ist hier ein integrierter Teil des Alltags geworden, ohne dass es als ein Muss empfunden wird, sondern die Praxis des *Dhamma* wird vom Gefühl der Freude getragen.

Geht es uns nicht oft so, dass wir sehr beschäftigt sind mit Familienleben, Arbeit, Freizeitinteressen und manchmal auch politischen Aktivitäten? Ab und zu besuchen wir Kirche, Tempel oder Moschee, vielleicht zu Taufe, Hochzeit und Beerdigung – und im Grunde genommen sind wir ganz zufrieden damit. Hochzeiten können sehr freudig sein, man trifft Verwandte und Freunde, isst und trinkt gut, tanzt. Nun ja, ein wenig religiöse Zeremonie bei der Hochzeit muss man dann eben in Kauf nehmen. Aber plötzlich passiert etwas, was uns erschüttert. Beim Buddha waren es die in den Suttan geschilderten vier Ausflüge aus dem Palast, wo er mit Alter, Krankheit, Tod und einem wandernden Asketen konfrontiert wurde. Der 6. Zen-Patriarch Hui Neng wurde tief berührt, als er auf einem Markt Dinge verkaufte und aus einem nahen Tempel das Diamantsutra rezitieren hörte. Es veränderte sein Leben. Bei mir selbst war es bei stark empfundener spiritueller Ambivalenz auf meiner ersten Indienreise 1981 das Erleben des Nachhausekommens in Buddha-Gaya, wo ich dann auch einen ganzen Monat blieb. Religionen können uns inspirieren und helfen, reifer zu werden und unser höchstes Potential zu entwickeln.

Was sind nun Buddha, *Dhamma* und *Sangha*, zu denen wir um Zuflucht gehen? Der **Buddha** ist zuerst einmal der ehemalige Prinz und spätere Asket Siddharta Gautama, der zum Buddha Shakyamuni wurde, und der eine auf seinem Erleuchtungserlebnis aufbauende Lehre verkündet hat. Aber die Zuflucht bedeutet auch Zuflucht zu Buddha als dem Erleuchtungsfunken und dem verwirklichten Zustand der Erleuchtung. Der ***Dhamma*** als Lehrgebäude sind die erst mündlich bewahrten und später aufgeschriebenen Unterweisungen des Erhabenen als formulierte Philosophie, Ethik und Meditationsanleitung, wie wir sie z.B. im Pali-Kanon finden. *Dhamma* ist aber auch die persönliche Erfahrung und Umsetzung – z.B. der Vier Edlen Wahrheiten – im eigenen Leben durch die Meditationpraxis und die Anwendung im Alltag von *Metta*, *Karunā*, *Muditā* und *Upekkhā*.

Der *Dhamma* und der *Sangha* als Gemeinschaft von praktizierenden Menschen ist jedoch nicht permanent – denken wir wieder an das Gleichnis vom Floß. Deshalb schrieb Meister Asanga: "Die unerschöpfliche Zuflucht, die permanente Zuflucht, die erhabendste Zuflucht ist nur eine einzige. Und was ist das? Es ist der *Tathāgata*, der *Arahat*, der vollkommen erleuchtete Buddha." Im Sutra von der großen Befreiung lesen wir: "Kurz ausgedrückt ist die Zuflucht eine einzige, aber ausgedrückt als Methode ist sie dreifach (Buddha, *Dhamma*, *Sangha*).

Der *Sangha* war ursprünglich der *Sangha* der Mönche und Nonnen sowie der ordinierten Laien (*Bhikkhu*, *Bhikkhuni*, *Upāsaka*, *Upāsikā*), also der *Caturvarga*, die vier Zweige des *Ariya Sangha*, wie beschrieben vom Buddha im Lehrtext: Die Juwelen des *Sangha*⁸. Aus der Sicht des Mahāyāna gehört auch der *Bodhisattva-Sangha* hierher, und einige heutige Lehrer des Buddhismus haben den *Sangha* auch als die Gemeinschaft der Praktizierenden definiert. Der *Sangha* findet meiner Meinung nach seinen stärksten Ausdruck in einer Gruppe von Menschen – sei es monastisch oder nicht –, die den Weg des Buddha wirklich zu gehen versuchen und in ihrer Praxis eine Vollendung und Harmonisierung der persönlichen Entwicklung sehen, sowie ein stark ausgeprägtes Gefühl, und den Wunsch haben, dass ihre Praxis zum Wohle aller Wesen beitragen möge.

Die Zuflucht zu Buddha, *Dhamma* und *Sangha* wird von allen buddhistischen Richtungen täglich rezitiert, oft vor der Meditation. Hier gibt es verschiedene Formulierungen, lange und kurze, auf Pāli oder Sanskrit, Tibetisch, Japanisch, Chinesisch oder in westlichen Sprachen. Sie werden je nach Schulrichtung verwendet oder man kann auch zwischen ihnen abwechseln, denn diese Formulierungen spiegeln oft verschiedene Aspekte der Lehre. Nach einiger Zeit entsteht vielleicht der Wunsch, diese Zuflucht als bewussten Akt vor Zeugen und mit einem Lehrer zu rezitieren. Mancher mag sagen, dass sei doch nicht notwendig, sei nur ein psychologischer Trick. Warum immer Zeremonien?

Vom Geiste jedoch gehen die Dinge aus. Diese Belehrung finden wir schon im *Dhammapada*, und die sehr bewusste Handlung der Zuflucht schafft auch heilsames Karma. Die äußere Zeremonie kann durch ihr Herausgehobensein aus dem Rahmen des Alltags ein Sichöffnen zwischen Lehrer und Schüler herbeiführen. Damit wird die Zufluchtnahme ein Weg zur Ganzheit, d.h. intellektuell und gefühlsmäßig. Die so erlebte Zuflucht wird auch ein Schutz im Leben. Man stellt sich unter den Schutz der Buddhas und der Lehre. Das hört sich nun gleich wieder nach Glaubensreligion an, aber je länger ich selber versucht habe, den Weg des Buddha zu gehen, nunmehr 20 Jahre, umso stärker habe ich diesen Schutz empfunden. Darüber lässt sich jedoch nicht diskutieren, man kann es nur erfahren. Wenn der Akt der Zuflucht anfangs eine Projektion des eigenen Geistes auf ein Ideal ist, so wird die Zuflucht mit zunehmender Praxis jedoch auch zu einem Werkzeug auf dem Weg. Die vom Geist geschaffene und zuerst nach außen verlegte Zuflucht zu Buddha, *Dhamma* und *Sangha* strahlt dann zurück und verändert uns.

⁸ *Anguttara Nikāya* IV, 7

Wenn man an einer Zufluchts-Zeremonie teilnimmt, ist diese Zuflucht eigentlich auf den Buddha als vollständig Erleuchteten (*sammā-sambuddha*) ausgerichtet, denn er repräsentiert Lehre und Gemeinschaft in ihrer reinsten Form. Im *Gopaka-Moggallana-Sutta*⁹ wird es folgendermaßen ausgedrückt:

”Es gibt keinen einzigen Mönch, der mit den gleichen Qualitäten wie der *Arahant*, der vollständig Erleuchtete, ausgerüstet ist und sie völlig verwirklicht hat. Weil er der Erschaffer des unerschaffenen Weges ist, der Urheber des Weges ohne Beginn, der Verkünder des Weges, der nicht verkündet werden kann, der Kenner des Weges, den er darlegt. Die Jünger folgen dem Weg, der für sie verkündet und entdeckt wurde, sie haben den Weg nicht selber entdeckt und formuliert.”

Erschaffer des unerschaffenen Weges, Urheber des Weges ohne Beginn – klingt nicht hier schon die Ausdrucksweise in Paradoxen des berühmten *Herz-Sutra* und des *Diamantsutra* an? Beides sind Texte des Mahāyāna. Beim Meditieren über den Text des *Gopaka-Mogallana-Sutta* kann sich die Pforte zum Weg des Buddha öffnen, zum erlebten Gehen des Weges; denn der Weg und der Buddha als Verkörperung der Erleuchtung sind meinem Gefühl nach eins.

Dieses erlebte Gehen des Weges ist auch die erlebte Zuflucht. Hier mag wirklich *sammā ditthi* erfahren werden, nämlich die erlebte Erfassung der Vier Edlen Wahrheiten. Nur aus dieser Haltung wird ein die ganze Person erfassender Einsatz geboren in Gedanken, Worten und Taten, der durch Verinnerlichung und Vertiefung schließlich zur Erleuchtung führen kann. Traditionell ausgedrückt wäre diese erlebte Erfassung der Vier Edlen Wahrheiten auch der Eintritt in den Strom (*sotāpatti*), d.h. das Überwinden der ersten drei Fesseln: Glaube an ein Ego, Festhalten an Riten und Regeln, sowie ständige Zweifel. Der Akt der bewussten Zuflucht zu Buddha, *Dhamma* und *Sangha* wird deshalb in allen Schulen des Buddhismus als sehr wichtig erachtet. Sehen wir uns die buddhistischen Texte an, so zeigt sich deutlich, wie viele große Lehrer des *Dhamma* sich Gedanken über die Zuflucht gemacht haben.

Hier soll nur ein Beispiel genannt werden, nämlich Ven. Gampopa, der Begründer der *Kagyū* Schule des tibetischen Buddhismus. Er hat in seinem grundlegenden Werk ”Juwelenornament der Befreiung” (thar.pa.rin.po.che'i.rgyen – kurz: Dagpo Tarjen) der Zuflucht das ganze achte Kapitel gewidmet, wo er die verschiedensten Aspekte der Zuflucht beleuchtet. Als kurzer Einblick in diesen Text sollen hier einige der Konsequenzen der Zuflucht unter der Überschrift ”Drei spezifische Instruktionen” angeführt werden:

1. Man soll den Darstellungen des *Tathāgata* Respekt bezeugen, egal ob diese aus Lehm oder kostbarem Material bestehen. Sie repräsentieren den wirklichen und sehr kostbaren Buddha.
2. Man soll den gesammelten Werken der (buddh.) Schriften Respekt bezeugen, denn sie repräsentieren den kostbaren *Dhamma*.

⁹ *Majjhima Nikāya* III

In der Praxis bedeutet das z.B., *Dhammatexte* nicht auf den Fußboden zu legen oder auf sie zu treten.

3. Man soll buddhistischen Roben Respekt bezeugen, denn sie repräsentieren den kostbaren *Sangha*.

Alle die in diesem Artikel angeführten Zitate zeigen, als wie wichtig die bewusste Zuflucht erachtet wurde und wird. Können wir uns im Akt der Zuflucht zu Buddha, *Dhamma* und *Sangha* wirklich einen Augenblick ganz öffnen, dann mag es kurz schon eine Erfahrung des Geschmacks der Befreiung sein, wo der Geist keinen Ort hat, an dem er stehen bleiben kann.

Ich empfinde die Zuflucht auch als den Schlüssel, der die Pforte in den Garten der anfänglichen Begeisterung über die Lehre des Buddha öffnet. Aus dem Garten führt dann der Weg hinaus, der gegangen werden muss. Er führt durch Wüsten und Oasen, vorbei an kalten Gipfeln und fruchtbaren Tälern wieder zurück in den Garten der Begeisterung, der uns dann vielleicht zum Garten der Erleuchtung geworden ist. Hier erkennen wir, dass wir eigentlich gar nicht weggegangen sind – und doch – erst jetzt machen wir uns eigentlich auf den Weg „zum Heile vieler Wesen, zum Wohle vieler Wesen, aus Mitempfinden mit der Welt.“
Sarvamangalam!

Dharmavajra

* * *

Die dreifache Zuflucht als Achtsamkeitsübung

Nach der Aufzeichnung eines Seminars mit Shanti R. Strauch

Lasst uns das Seminar mit einer kleinen buddhistischen Andacht beginnen. Auf diesen gelben Blättern findet ihr zunächst eine altherwürdige Formel, die dreifache Zuflucht. Ich werde sie in Pāli rezitieren, und ihr seid herzlich eingeladen, dabei mitzumachen. Die dreifache Zuflucht ist das wohl älteste und machtvollste Mantra, das es überhaupt gibt. Schon zu Zeiten der vorgeschichtlichen Buddhas soll es im selben Wortlaut rezitiert worden sein, und Millionen Buddhisten in aller Welt rezitieren es Tag für Tag. Für Buddhisten ist die dreifache Zuflucht eine Art Glaubensbekenntnis. Mit dem Aussprechen der dreifachen Zuflucht bekennt man sich öffentlich zu Buddha, zu seiner Lehre und zu seiner Jüngerschar. Nun, der letzte Buddha ist vor zwei ein halb Jahrtausenden ins Nirwana gegangen. Seine Lehre, das hat der Buddha prophezeit, würde nur etwa fünfhundert Jahre Bestand haben, und auch der Orden würde allmählich degenerieren. Wozu können wir dann unsere Zuflucht nehmen? Die gleiche Frage stellte auch Ānanda dem Buddha kurz vor dessen Eingang ins Nirwana. Und der Buddha hat geantwortet: „Nehmt Zuflucht zu euch selbst, Ānanda, nehmt Zuflucht zur Wirklichkeit, verlasst euch auf nichts anderes in der Welt.“ In diesem Sinne wollen wir heute miteinander die dreifache Zuflucht üben.

Können wir uns auf uns selbst verlassen? Nun, wie unbeständig, neurotisch und problematisch auch unsere Persönlichkeit sein mag, in der Tiefe unseres Wesens ist etwas, das klar, wach und lebendig geblieben ist und das wir nie verlieren können: unsere Buddhanatur. Den Keim des Erwachens tragen wir alle in unserem Herzen. Wenn wir also unsere Zuflucht zum Buddha nehmen, dann sammeln wir unsere ganze Aufmerksamkeit im Herzen und lauschen da hinein. Mit Herz ist das spirituelle Herz in der Brustmitte gemeint, nicht etwa der Fleischklumpen. Da wo wir Freude und Trauer am deutlichsten spüren und all unsere seelischen Bewegtheiten. Kannst du die Stelle finden? Spürst du dort etwas? Bleib mal ein Weilchen da ... Stell dir vor, ein Buddha-Baby ruht in deinem Herzen, und du gibst ihm all deine liebevolle Zuwendung und lässt es an allem teilhaben. Lass dir Zeit ... Buddhaschaft ist liebendes Wissen. Wir haben alle diese wundervolle Fähigkeit zu lieben in uns, wir können sie in uns entdecken und weiter entfalten. Wenn wir unsere Zuflucht zum Buddha in unserem Herzen nehmen, dann üben wir uns im liebevollen Annehmen und Verstehen unserer selbst.

Die zweite Zuflucht ist die zum *Dhamma*, zur Wirklichkeit. Wir verlassen uns nicht auf das, was sein sollte oder sein könnte, sondern allein auf das, was wirklich da ist. Zum Beispiel ist da der Körper mit seinen Gefühlen und Unzulänglichkeiten. Gegenwärtig sind da vielleicht Schmerzen oder geistige Unruhe. Schau hin, was gerade in dir ist ... Du brauchst es nicht einmal zu benennen, spür einfach hin ... Vielleicht ist da überhaupt nichts besonders zu fühlen, vielleicht fühlt es sich total indifferent an ... Egal, was immer es sein mag, üb dich im liebevollen Annehmen dessen. Entspann dich in diesen Zustand hinein. Vertraue auf deine Energie ... Nur mit dem gegenwärtigen Zustand können wir wirklich üben. Es ist der lebendige *Dhamma*, der sich in uns verkörpert und auf den wir lauschen, zu ihm nehmen wir unsere Zuflucht. Im Alltag flüchten wir uns oft in Wünsche, Träume und Illusionen; eine beliebte Realitätsflucht ist auch das Bewerten. Jetzt üben wir uns im genauen Hinschauen und in geduldigem, liebevollen Annehmen dessen, was wir unmittelbar in uns entdecken. Das können wir uns verdeutlichen, indem wir beim Rezitieren der Zuflucht zum *Dhamma* bewusst unser Gewahrsein vom Herzen aus zum gesamten Leibraum öffnen.

Als drittes nehmen wir unsere Zuflucht zum *Sangha*, zur Übungsgruppe. Ist es nicht wunderbar, dass hier so viel edelgesinnte Menschen beisammen sind? So viel seltene Menschen, die sich um Läuterung und inneres Wachstum bemühen? An diesem Ort haben vor uns schon viele, viele Menschen geübt. Dieser Raum ist in einzigartiger Weise von gesunden, kraftvollen, heilsamen Schwingungen erfüllt. Lasst uns eine paar Augenblicke die Stille dieses Raumes genießen, seine Atmosphäre wahrnehmen, die Anwesenheit der guten Freunde spüren ... Dieser wunderbaren Gemeinschaft können wir uns getrost anvertrauen. Wenn du beispielsweise eine Übung nicht mitmachen willst, ist das völlig in Ordnung. Wenn du dich hinlegen möchtest, kannst du das selbstverständlich tun. Manche fangen bei einer Übung an zu weinen. Vertraue darauf, dass man dich deswegen nicht auslacht oder schief ansieht. Wir alle üben uns im liebevollen Verstehen, dazu gehört auch, dass wir den anderen in seiner Besonderheit und Bedürftigkeit würdigen und fürsorglich annehmen. Das heißt nicht unbedingt, dass wir gleich hinrennen und den anderen trösten, wenn er weint, aber wir sind mit offenem

Herzen dabei und lassen uns berühren davon. An dieser Stelle möchte ich besonders auch unsere Schutzengel begrüßen und sie um ihren Schutz bitten. Alle Wesen sind herzlich einladen, sich an unseren Übungen zu beteiligen. Sie alle sehnen sich ja nach Glück und Geborgenheit, und alle können von dieser Arbeit profitieren. Das also ist unsere Zuflucht zum *Sangha*, wir vertrauen uns selber der Gemeinschaft an und laden andere dazu ein.

Die dreifache Zuflucht wird in der klassischen Form dreimal wiederholt. Insgesamt haben wir also neun Rezitationsteile und neun sie begleitende Achtsamkeitsphasen. Die Achtsamkeit pulsiert dabei räumlich im Rhythmus des Mantras. Besonders eindrucksvoll wird die Übung, wenn wir sie in mehrfachen Zyklen wiederholen, aber heute wollen wir es bei der dreimaligen Wiederholung belassen. Ich will die einzelnen Bewegungen der Achtsamkeit noch einmal wiederholen: Wenn wir die Zuflucht zum Buddha nehmen, sammeln wir uns im spirituellen Herzen in der Brustmitte. Dann, bei der Zuflucht zum *Dhamma*, öffnen wir das Gewahrsein zum ganzen Leibraum. Mit der Zuflucht zum *Sangha* lassen wir das Gewahrsein ganz weit und offen werden, so dass es diesen Raum umfasst und noch darüber hinausreicht, vielleicht sogar grenzenlos wird. Dann, in der Wiederholung, sammeln wir wieder die ganze Aufmerksamkeit in der Brustmitte, darauf öffnen wir uns wieder zum Leibraum und werden anschließend wieder ganz weit und offen. Dasselbe dann noch ein drittes Mal. Wichtig ist, dass wir uns Zeit lassen für die einzelnen Phasen und wirklich etwas spüren dabei. Dies ist nicht nur eine Achtsamkeitsübung, sondern auch eine Übung des Herzens. Wenn wir uns zur Gruppe hin öffnen, sind wir mit Dankbarkeit, Liebe und Respekt dabei. Und wenn wir uns dann wieder im Herzen sammeln, füttern wir gleichsam mit der kostbaren Gruppenenergie unseren Buddha.

So, nun lasst uns ein Weilchen still sein und dann achtsam und klar bewusst mit der Übung beginnen.

BUDDHAM SARAṆAM GACCHĀMI
DHAMMAM SARAṆAM GACCHĀMI
SANGHAM SARAṆAM GACCHĀMI

DUTIYAMPI, TATIYAMPI.....

Sammele noch einmal deine ganze Aufmerksamkeit in der Brustmitte ... Kannst du spüren, dass da etwas ist, das lieben und verstehen kann? ... Wenn nicht, nimm mit Geduld an, dass du von all dem nicht das Geringste verspürst. Alles ist in Ordnung, so wie es ist. Das ist die Wirklichkeit dieses Augenblicks. Bleib in Kontakt mit der Wirklichkeit, mit dem *Dhamma*. Was immer da ist, nimm es an und würdige es als deine Energie ... Alles darf sein, wie es ist. Und nun nimm bewusst das Gewahrsein des Leibes hinzu, verliere aber nicht deine Energie, behüte sie sorgsam ... Spüre die Position Sitzen ... den Bodenkontakt ... spüre, wie die Glieder geordnet sind ... wo haben die Glieder miteinander Kontakt? ... Spüre den ganzen Leibraum ... Und nun öffne dich innerlich, lade dazu ein, dass sich der gegenwärtige Zustand, deine Energie, was immer es sei, im ganzen Leibraum ausbreitet ... Entspann dich in diese Energie hinein ... Öffne alle Glieder, alle Organe, alle Zellen für diese Energie, verkörpere sie ganz ... Öffne dich nun auch zur Haut hin ... Wir können uns vorstellen und vielleicht sogar spüren,

wie unsere Energie, unsere Gefühle, unsere Liebe durch die Poren der Haut dringen ... Lass dir dafür Zeit ... Wir sitzen da, umhüllt, umflossen von dieser Energie ... Und nun strahlen wir sie ab in den Raum, wie durch ein Fellchen, das sich sträubt ... zum Nachbar rechts neben uns ... dann nach links ... nach vorn ... nach hinten ... nach unten ... nach oben ... ringsum ... Alle Wesen hier im Raum umhüllen wir mit Freundschaft und Liebe ... Spür auch, dass du selbst in den Liebesstrahlen der anderen geborgen bist ... Spür die machtvolle Sicherheit dieser Zuflucht ... Dann strahlen wir unsere Energie in den grenzenlosen Raum und lassen alle Wesen daran teilhaben ... Wir werden zu strahlenden Buddhas und Buddhistinnen unserer Energie ... Mögen alle Wesen davon profitieren, mögen alle Wesen sicher, geborgen und glücklich sein! ... Und dann sammeln wir uns wieder bei uns ... Spür den Bodenkontakt und die Position Sitzen ... Wir dehnen und räkeln uns behutsam ... und finden achtsam und klar bewusst in eine bequemere Position hinein.

* * *

Anmerkung: Während meiner Anleitertätigkeit habe ich jedes Seminar und jede Übungsgruppe mit der dreifachen Zuflucht begonnen. Bei mehrtägigen Seminaren wurde die Zuflucht jeden Morgen wiederholt, bei Intensivseminaren auch abends. Sogar in christlichen Gemeinden, auf dem Berliner Kirchentag, auf Ärztekongressen, in Gestalt-Ausbildungsgruppen, in Schulklassen und auf Workshops an diversen Universitäten ist diese Form der Zuflucht positiv aufgenommen, mit rezitiert und mit geübt worden.

Shanti R. Strauch

* * *

Zufluchtnahme – warum eigentlich?

In den Lehrreden wird häufig berichtet, dass jemand zum Buddha kommt und ihn bittet, ihm eine Frage zu beantworten. Manchmal ist diese Person ziemlich aufgebracht, weil sie meint, der Buddha würde die Menschen gegen die bestehenden – wertvollen althergebrachten – Ansichten aufwiegen und die Autorität anderer religiöser Führer untergraben. Oder aber eine Frau beschwert sich, dass ihr Sohn oder Mann sie verlassen habe, um „in die Hauslosigkeit zu ziehen“, d.h. um dem Buddha als Mönch zu folgen, dass er seinen Pflichten als Ehemann nicht nachkomme und die Familie keinen Ernährer mehr habe. In allen diesen Fällen hört der Buddha aufmerksam zu. Er nimmt die Probleme seiner Mitmenschen ernst und geht auf sie ein, bis sie ihren Irrtum einsehen und die Wahrheit selbst erkennen. Dies geschieht häufig dadurch, dass der Buddha ihnen immer detailliertere Fragen stellt, die sie selbst beantworten, und sich ihre Probleme in Wohlgefallen auflösen. Anschließend nehmen sie Zuflucht zum Buddha und seiner Lehre (*dhamma*), werden in die Gemeinde (*sangha*) aufgenommen und folgen dem Buddha in die Hauslosigkeit.

Eine wichtige Voraussetzung für die Zufluchtnahme ist also die Erfahrung, dass die Lehre des Buddha – der *Dhamma* – das geeignete Mittel ist, die eigene Wirklichkeit anders zu sehen und besser bewältigen zu können. Zunächst gilt es jedoch, das Leben als problematisch

– *dukkha* – zu erkennen. Geschieht dies nicht, wäre der Gang zum Buddha und die Zuflucht-nahme nicht erfolgt. Ebenso wichtig ist das Vertrauen – *saddhā* –, dass der Buddha die Ursache des Leidens und einen Weg zur Beseitigung dieser Ursache gelehrt hat, den jeder Mensch in der Lage ist, selbst erfolgreich zu beschreiten.¹⁰ Und wer anders als der edle *Sangha* – der *ariya sangha* – kann uns heute diese Erfahrung übermitteln. Dabei müssen diese „edlen Menschen“ des *Sangha* nicht unbedingt die Robe tragen oder sonst irgendwie auffällig sein. Das Adjektiv „edel“ bezieht sich auf die geistigen Entwicklungsstadien der Personen. Dieselben sind: die Stromeingetretenen (*sotâpatti-magga*), die Einmalwiederkehrer (*sakadāgāmi*), die Niewiederkehrer (*anāgāmi*) und die Heiligen (*arahatta*).¹¹

Wie erkenne ich nun aber einen Stromeingetretenen, Einmalwiederkehrer usw.? Leider sind die geistigen Entwicklungsstadien dieser Menschen erst zu erkennen, wenn man selbst dieses Stadium erreicht hat. Wir müssen unser Vertrauen zum *Sangha* also an viel einfacheren Dingen festmachen. Beispielsweise kann ich mich an den – für mich sichtbaren – Bemühungen seiner Mitglieder orientieren, die Buddhalehre zu verwirklichen. Dazu gehört in erster Linie Freigebigkeit (*dāna*). Diese Freigebigkeit kommt darin zum Ausdruck, dass die Bedürfnisse der anderen Menschen über die eigenen gestellt werden. So sollte ein „edler Mensch“ – ebenso wie der Buddha – stets für andere da sein, ihre Anliegen ernst nehmen und ihnen helfen. Dies kann auf unterschiedliche Art geschehen: durch materielle Unterstützung, geistige Hilfestellung oder durch die Vermittlung des *Dhamma*.

Bei der „materiellen Unterstützung“ geht es nicht darum, etwas zu verschenken, was man sowieso nicht mehr braucht oder möglichst viel Geld zu spenden, um angesichts der großen Armut in der Welt ein ruhiges Gewissen zu haben. Es geht vielmehr um ganz simple Dinge wie jemandem einen Stuhl oder eine warme Tasse Tee anbieten. Dabei kommt es nicht auf den ökonomischen Wert der Gabe an, sondern auf das angemessene Erkennen (mit Hilfe von *mettā* und *karunā*) der Bedürftigkeit des anderen und auf ein entsprechendes selbstverständliches spontanes Handeln.¹²

Die „geistige Hilfestellung“ besteht darin, dem anderen das Gefühl zu vermitteln, dass er zum einen mit seinen Problemen nicht allein dasteht, zum anderen aber, dass er auch die Fähigkeiten in sich hat, diese selbst zu lösen. Kurzum: es gilt, sein Selbstvertrauen zu stärken. Es geht also nicht darum, einen anderen Menschen zu bevormunden oder ihm zu sagen, was

¹⁰ Nur aus einer selbst gemachten Erfahrung kann gläubiges Vertrauen (*saddhā*) entstehen. Sehe ich den Buddha lediglich auf einem Bild oder höre seine Lehre, so kann sie mich wohl logisch überzeugen. Sein ruhiges Lächeln mag mich ansprechen. Ich werde seine Lehre vielleicht weiter hören oder lesen, es bleibt jedoch stets ein winzig kleiner Zweifel daran bestehen, ob dies denn auch wirklich der richtige Weg für mich sei. Nur wenn ich etwas am eigenen Leibe erfahren habe, kann ich voll und ganz dessen Bedeutung be-greifen.

¹¹ Siehe *Buddhistisches Wörterbuch* von Nyanatiloka, Christiani, Konstanz 1989

¹² „Spontanes Handeln“ bedeutet, dass der Handlung nicht die Überlegung zugrunde liegt, dadurch selbst Verdienste zu erlangen!

heilsam oder unheilsam ist, was er zu tun oder zu lassen hat.¹³ Achten wir ihn als ebenbürtig (also als gleichwertig), so müssen wir ihm auch zugestehen, seine ureigenen Erfahrungen zu machen und deren Ergebnisse selbst zu beurteilen. In diesem Sinne sprach der Buddha: „... wenn ihr, Kalamer, selbst erkennt, dass diese oder jene Dinge schlecht und verwerflich sind, von Verständigen getadelt und, ausgeführt oder begonnen, zum Unheil und Leiden führen, so sollt ihr sie verwerfen“¹⁴.

„Die Vermittlung des *Dhamma*“ wird als die wertvollste Gabe angesehen, denn sie gibt dem Menschen ein Werkzeug in die Hand, aus eigener Kraft seinem Leben eine andere Richtung zu geben: den Kreislauf der Wiedergeburten zu beenden. So sagte der Buddha kurz vor seinem Verlöschen: „Seid euch selber eine schützende Insel, seid euch selber Zuflucht, nehmt keine andere Zuflucht! Die Lehre sei euch Insel, die Lehre sei euch Zuflucht, nehmt keine andere Zuflucht!“¹⁵ Die in der Lehre des Buddha enthaltenen universellen Wahrheiten, die für alle Wesen über alle Zeiten hinweg Gültigkeit haben, müssen individuell von jedem Menschen erkannt bzw. erfahren werden. Dies geschieht in der meditativen Praxis, die für jeden einzelnen Menschen und in den unterschiedlichen buddhistischen Traditionen verschieden sein kann.

Zu Menschen, die diese Arten von *Dāna* üben – mögen sie nun eine Robe tragen oder nicht! – habe ich Vertrauen, dass sie dem Weg des Buddha folgen, denn ihr Mitgefühl (*mettā*, *karunā*, *muditā*) kann ich unmittelbar erfahren.

Der dreifachen Zuflucht (*ti-saraṇa*) geht also durch eigene Erfahrung – also Wissen – entstandenes gläubiges Vertrauen (*saddhā*) in den Buddha, seine Lehre (*dhamma*) und seine Gemeinschaft (*sangha*) voraus. Aus diesem Vertrauen zum *Dhamma* und zu der Möglichkeit, diesen Weg auch tatsächlich selbst gehen zu können, entsteht der Wunsch, dem eigenen Leben eine neue Richtung zu geben. Spreche ich laut (und bewusst) in Gegenwart eines Mitglieds des *Sangha* die Zufluchtsformel, so bringe ich damit zum Ausdruck, dass ich mit Hilfe der Buddhalehre (*dhamma*) und Unterstützung der Gemeinde (*sangha*) den Kreislauf der Wiedergeburten beenden und durch *Dāna* dazu beitragen möchte, dass auch anderen Menschen dieser Weg offen steht. Die Verneigung vor der Buddhastatue – eigentlich ja nur ein bloßes Stück Holz oder Stein! – ist ein sichtbares Zeichen meiner tiefen Dankbarkeit und Verehrung diesem geistigen Führer gegenüber, denn ohne seine Hilfe, seinen über Jahrtausende überlieferten geistigen Beitrag, wäre ich heute ein anderes Wesen.

Dr. Helmtrud Rumpf

¹³ Bevormundung oder „unsere guten Ratschläge“ – mögen sie auch noch so gut gemeint sein - basieren auf der Vorstellung, dass wir dem anderen überlegen sind und ihn belehren oder beschützen müssen. Diese vermeintliche Überlegenheit fordert leicht Opposition heraus.

¹⁴ *Anguttara Nikāya* III,66

¹⁵ *Dīgha Nikāya* 16

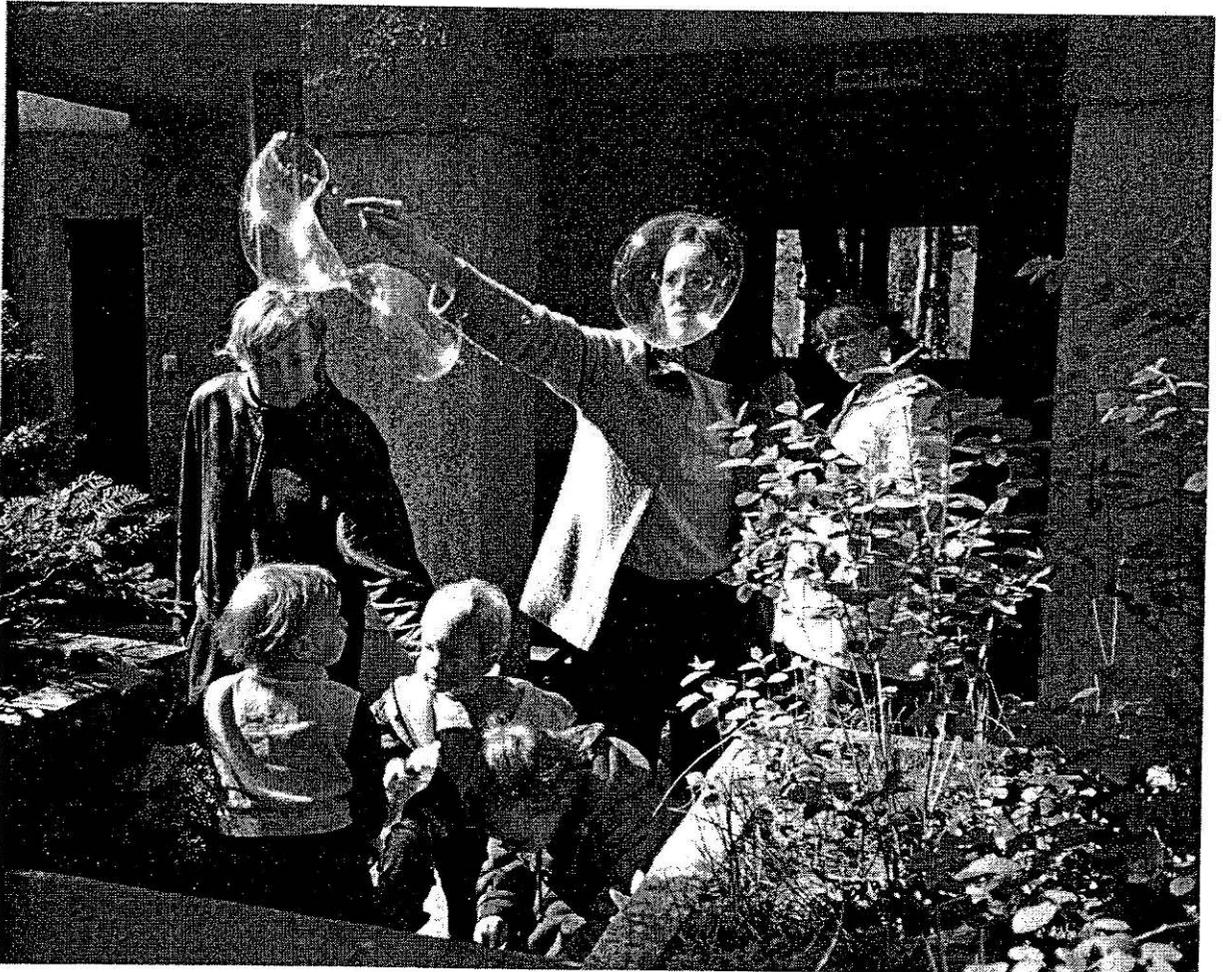
Liebe *Dhamma*-Freunde,

seit Januar 2002 trifft sich im Ceylon-Haus des Buddhisten Hauses im *Satipatthāna*-Raum einmal wöchentlich, montags von 10 bis 11 Uhr, die Kindergruppe *Singemäuse*. Das Motto der Gruppe lautet: „Singen, tanzen, lachen und tolle Dinge machen!“

Die Gruppe besteht zur Zeit aus sieben Kindern im Alter von ein bis zwei Jahren, die gemeinsam mit ihren Müttern passend zu den Jahreszeiten singen und basteln. Natürlich ist noch genügend Zeit vorhanden für das freie Spiel.

Bei schönem Wetter trifft sich die Gruppe auf der Wiese vor dem *Satipatthāna*-Raum. Singen, große Seifenblasen und ein Kriechtunnel bereiten den Kindern und Müttern dann große Freude!

Sollten Sie Interesse an unseren Aktivitäten haben, wenden Sie sich vertrauensvoll an Brigitte Deane: Tel./Fax: 40 10 97 60.





DAS BUDDHISTISCHE HAUS

Edelhofdamm 54, 13465 Berlin-Frohnau
www.buddhistisches-haus.de / e-mail: mail@buddhistisches-haus.de

REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

Sonntags um 15 Uhr Vorträge in der Bibliothek von Bhante Puññaratana, Frau Chandrasiri, Frau Dr. Wachs, A. Kassapa oder auch geladenen Gästen (s. entsprechende Ankündigung).

Jeden Mittwoch gibt Frau Dr. Wachs von 15-17 Uhr in der Bibliothek Beratung in buddhistischer Lebensführung (Einzelberatung). Samstags halten die Mönche um 18.30 Uhr in der Bibliothek eine *pūjā* (buddhistische Andacht), zu der alle herzlich eingeladen sind.

Meditation:

- Mittwochs: 18-19.30 Uhr für Erfahrene mit Dr. Marianne Wachs
- Donnerstags: 18-20.00 Uhr für Jugendliche und Anfänger mit Fr. Chandrasiri
- Freitags: 18-20.00 Uhr offene Meditation mit Bhante Santutta oder Bhante Puññaratana
- Samstags: 16-18.00 Uhr offene Meditation mit Dr. Marianne Wachs & Harald Wolf
- Sonntags: 17-19.00 Uhr offene Meditation mit Anagārika Kassapa oder Bhante Puññaratana

Für sachkundige Führung von Gruppen wird um rechtzeitige Anmeldung gebeten:
 030 – 410 55 80.

Tägliche Öffnungszeiten:

Tempel:	im Sommer:	8-20 Uhr
	im Winter:	9-20 Uhr
Bibliothek und Büro:		9-12 Uhr
		14-18 Uhr

Förderverein Theravāda-Buddhismus Berlin e.V.

Studiengruppe *Die Lehrreden des Buddha aus der Angereichten Sammlung (Anguttara-Nikāya)*,
 Übersetzung von Nyanatiloka:

Dienstag 30.4.; 14.5.; 28.5.; 11.6. jeweils 18.30 – 20 Uhr mit anschließender Meditation für Interessierte. **Ort:** Vereinsräume c/o Dr. Marianne Wachs, Bismarckstr. 86, 10627 Berlin, Tel.: 313 77 40
Sonntags von 19–21 Uhr Meditationsgruppe, **Ort:** Buddhistischen Gesellschaft, Wulffstr. 6, 12165 Berlin-Steglitz, (Lehrrede-Meditation-Gespräch)