

SANGHARAKSHITA

# ZUFLUCHTNAHME

---

In diesem Vortrag untersucht Sangharakshita die verschiedenen Ebenen, auf denen wir im Laufe unseres spirituellen Lebens zu den Drei Juwelen Zuflucht nehmen. Das Panorama, das er dabei vor unseren Augen entfaltet, ist zweifellos einer seiner wichtigsten Beiträge zum modernen Buddhismus.

## ZUFLUCHTNAHME

Nach seiner Erleuchtung verbrachte der Buddha einen großen Teil seiner Zeit damit, von Ort zu Ort zu wandern und den Dharma, d. h. die Wahrheit, die er entdeckt hatte, und den Weg, der zu ihrer Verwirklichung führt, weiter zu verbreiten. Viel von dem, was er sagte, ist im Pali-Kanon überliefert. Aber auch wenn wir in einigen Fällen vermutlich die eigenen Worte des Buddha vor uns haben, sind wir wahrscheinlich nicht in der Lage, die mächtige Wirkung dieser Worte aus dem Munde des Erleuchteten auf die damaligen Zuhörer einzuschätzen. Die Situation, die wir gewöhnlich vorfinden, ist folgende: Der Buddha trifft im Verlauf seiner Wanderungen einen Menschen, beispielsweise einen reichen Brahmanen, einen Mit-Wanderer oder einen jungen Prinzen, und kommt mit ihm ins Gespräch. Indem das Gespräch sich vertieft, beginnt der Buddha, die Tiefen seiner spirituellen Erfahrung zu offenbaren. Mit anderen Worten: Der Buddha erläutert den Dharma, der Dharma wird sichtbar.

Wenn wir manchmal buddhistische Schriften lesen, bekommen wir den Eindruck, dass der Dharma aus Aufzählungen besteht, den fünf Dies und Das, den sechs Soundso, und so weiter, und dass er eine übermäßig schematisierte und tabellarische Angelegenheit ist. Doch so war er sicherlich nicht von Anfang an. Er war frisch, originell und schöpferisch. Der Buddha sprach aus den Tiefen seiner spirituellen Erfahrung. Er erläuterte die Wahrheit und zeigte den Weg, der zur Erleuchtung führt. Und seine Zuhörer waren fassungslos vor Stauen und absolut überwältigt. Manchmal konnten die Zuhörer nicht mehr sprechen oder nur noch unzusammenhängende Worte stam-

Erstmals veröffentlicht in englischer Sprache von  
Windhorse Publications unter dem Titel:  
*Going For Refuge* (1986)  
Nach einem Vortrag von Sangharakshita in Bombay am 31.12.1981

Übersetzerteam der Triratna-Gemeinschaft  
Satz: Maitricarya

Neuaufgabe:  
© 2016 Sangharakshita | Buddhistische Gemeinschaft Triratna  
Alle Rechte vorbehalten.  
Bei Zitaten und Verweisen bitten wir um genaue Quellenangabe.

PDF-Download

meln. Ihm hatte sich etwas offenbart. Etwas, das außerhalb seines gewöhnlichen Verständnisses lag, war urplötzlich über ihn hereingestürzt. Für einen Augenblick zumindest hatte er einen Schimmer der Wahrheit erblickt und diese Erfahrung hatte ihn erschüttert. Immer wieder teilen die Schriften uns bei solchen Gelegenheiten mit, dass die betreffende Person ausrief: „Vortrefflich, Herr, vortrefflich! Als ob einer wieder aufrichtet, was niedergerissen war, oder offenbart, was verborgen war, oder einem den Weg weist, der in die Irre ging, oder eine Lampe in die Dunkelheit trägt und dabei spricht: ‘Diejenigen, die Augen haben, werden sehen!’ — genauso ist die Wahrheit von dem Erhabenen auf vielerlei Weise offenkundig gemacht worden.“ So oder ähnlich würde er sich ausdrücken. Dann würde eine solche Person aus der Tiefe ihrer Dankbarkeit mit Inbrunst erklären: „*Buddham saraṇam gacchāmi! Dhammam saraṇam gacchāmi! Saṅgham saraṇam gacchāmi!*“ Zum Buddha nehme ich Zuflucht! Zum Dharma nehme ich Zuflucht! Zum Sangha nehme ich Zuflucht!<sup>2</sup>“

Diese Worte aus ferner Vergangenheit offenbaren uns den Ursprung dieser Handlung, die den Kern des buddhistischen Lebens ausmacht: die Zufluchtnahme. Sie geben uns auch einen Eindruck von ihrer ungeheuren spirituellen Bedeutung. Die Zufluchtnahme ist die positive emotionale Antwort – sogar die alles umfassende Antwort und Reaktion – auf das spirituelle Ideal, wenn sich das Ideal unserem spirituellen Vorstellungsvermögen offenbart. Seine Anziehungskraft ist so mächtig, dass man sich ihr nur noch hingeben kann. Wie Tennyson<sup>3</sup> sagt: „Wenn wir das Höchste seh’n – Wir müssen’s lieben.“ Zufluchtnahme ähnelt dem ein bisschen. Sie haben das „Höchste“ gesehen. Es ist ihnen gezeigt worden und deshalb müssen sie es lieben,

1 Sprich: Bud-dang Saranang Gatsch-tschaami, Dhammag, Sang-gang

2 Wörtlich: Zum Buddha als Zuflucht gehe ich! Zum Dharma als Zuflucht gehe ich! Zum Sangha als Zuflucht gehe ich!

3 Englischer Dichter, 1809 – 1892

müssen sich ihm hingeben, müssen sich vertrauensvoll darauf einlassen. Dieses „Sich vertrauensvoll auf das ‘Höchste’ einlassen“ ist die Zufluchtnahme. Es ist dies Thema, das mir seit vielen Jahren am Herzen liegt und das ich hier besprechen werde.

Das Objekt der Zufluchtnahme ist ein dreifaches, nämlich die Drei Juwelen. Man nimmt Zuflucht zum Buddha, zum Dharma und zum Sangha. Aber was bedeutet es tatsächlich zum Buddha Zuflucht zu nehmen oder tatsächlich zum Dharma oder Sangha?

Der Buddha ist ein erleuchteter Mensch. Er ist kein Gott oder Gesandter eines Gottes, sondern ein Mensch, der aus eigener Anstrengung den Gipfel menschlicher Vollkommenheit erreicht hat. Er hat den unbeschreiblichen Zustand erreicht, den wir als Erleuchtung, Nirvana oder Buddhaschaft bezeichnen. Tatsächlich ist er nicht nur ein Buddha, sondern ein *Samyak-Sambuddha*, ein völlig und vollständig Erleuchteter. Wenn wir Zuflucht zum Buddha nehmen, tun wir das in diesem Sinne. Wir bewundern ihn nicht bloß aus der Ferne. Zwar bewundern wir ihn, und sicherlich ist er uns gegenwärtig sehr fern, doch wie tief auch immer die Kluft zwischen dem Buddha und uns sein mag: Sie kann geschlossen werden. Wir können sie schließen, indem wir dem Pfad folgen und den Dharma üben. Auch wir können wie der Buddha werden. Auch wir können Erleuchtung erlangen. *Das* ist die wichtigste Botschaft des Buddhismus. Jeder einzelne Mensch, der sich bemüht, der dem Edlen Achtfältigen Pfad zur Erleuchtung folgt, kann genau das werden, was der Buddha wurde. Wenn wir daher Zuflucht zum Buddha nehmen, nehmen wir Zuflucht zu ihm als der lebendigen Verkörperung eines spirituellen Ideals, das ein spirituelles Ideal *für uns* ist, d. h. ein spirituelles Ideal, das wir tatsächlich verwirklichen können. Wenn wir Zuflucht zum Buddha nehmen, ist das, als ob wir sagten: „Das ist es, was ich sein möchte. Das ist es, was ich erlangen möchte. Ich möchte erleuchtet werden und Weisheit und Mitgefühl in aller Fülle entwickeln.“ Zuflucht zum Buddha neh-

men bedeutet, den Buddha – die Buddhaschaft – als unser persönliches Ideal zu betrachten, als etwas, das wir selbst erreichen können.

Der Dharma ist der Pfad oder Weg. Er ist der Pfad dessen, was ich manchmal als Höhere Evolution des Menschen bezeichnet habe, eine Stufe rein spiritueller Entwicklung oberhalb und jenseits der gewöhnlichen biologischen Evolution. Als Pfad existiert der Dharma in einer Anzahl verschiedener Formulierungen. Wir sprechen vom Dreifachen Pfad der Moral (*śīla*)<sup>4</sup>, Meditation (*samādhi*) und Weisheit (*prajñā*), sowie vom Pfad der „Sechs Vollkommenheiten“ (*pāramitās*) Freigebigkeit (*dāna*), Moral (*śīla*), Geduld und Nachsicht (*kṣānti*), Tatkraft (*vīrya*), höhere Bewußtheit (*samādhi*) und Weisheit (*prajñā*)<sup>5</sup> – dem Pfad des Bodhisattva. So gibt es viele verschiedene Formulierungen, doch das Grundprinzip des Pfades bleibt dasselbe. Der Pfad ist in seinem Wesen der Pfad der Höheren Evolution.

Der Dharma darf nicht mit dieser oder jener besonderen Lehrmeinung identifiziert werden. Nach der eigenen ausdrücklichen Erklärung des Buddha ist der Dharma all das, was zur spirituellen Entwicklung des Einzelnen beiträgt. Als seine Tante mütterlicherseits und Pflegemutter Mahāprajāpatī, auch Gotamid genannt, ihn nach einem Prüfstein fragte, womit sie unterscheiden könnte, was sein Dharma-Vinaya<sup>6</sup> sei und was nicht, antwortete er: „Welcher Lehren auch immer, Gotamid, du dich auf folgende Weise versichern kannst: ‚Diese Lehren führen zur Leidenschaft, nicht zur Ruhe, zur Knechtschaft, nicht zur Freiheit, zur Zunahme (weltlichen) Gewinns, nicht zu dessen Abnahme, zu Begierde, nicht zu Genügsamkeit, zum Untertauchen in der Gruppe, nicht zum Alleinsein, zu Faulheit, nicht zu Energie, zur Freude am Üblen, nicht am Guten‘, von solchen Lehren, Gotamid, kannst du mit Sicherheit behaupten: ‚Dies ist nicht

---

4 Sprich: schiela

5 Sprich: pra-nja

6 Doktrin und Disziplin

der Dharma. Dies ist nicht der Vinaya. Dies ist nicht die Lehre des Meisters.’ Aber welcher Lehren du dich auf folgende Weise versichern kannst (dass sie die Gegenteile jener Dinge sind, die ich dir gesagt habe), – von solchen Lehren kannst du mit Sicherheit behaupten: ‚Dies ist der Dharma. Dies ist der Vinaya. Dies ist die Lehre des Meisters.“

Wenn wir zum Dharma Zuflucht nehmen, vertrauen wir uns daher dem Pfad der Höheren Evolution an. Wir vertrauen uns all dem an, was uns hilft, uns spirituell zu entwickeln – all dem, was uns hilft, zur Erleuchtung zu wachsen.

Sangha bedeutet „spirituelle Gemeinschaft“. In erster Linie ist dies die Gemeinschaft all derjenigen, die spirituell fortgeschrittener sind als wir: die großen Bodhisattvas, die Arahants, die In-den-Strom Eingetretenen und so weiter. Zusammen bilden sie den *Ārya-Sangha* oder die Spirituelle Gemeinschaft im höchsten Sinne des Wortes. Zweitens ist es die Gemeinschaft aller Buddhisten, d. h. aller, die Zuflucht zum Buddha, zum Dharma und zum Sangha nehmen. Im Fall des Āryasangha bedeutet Zufluchtnahme zum Sangha, dass wir uns dem spirituellen Einfluss der erhabenen Wesen öffnen, aus denen der Āryasangha besteht; dass wir von ihnen lernen, von ihnen inspiriert werden, sie verehren. Im Fall des Sangha im gewöhnlichen Sinne, als Gemeinschaft aller Buddhisten, bedeutet Zufluchtnahme, dass wir uns unserer gegenseitigen spirituellen Verbundenheit erfreuen und einander auf dem Pfad zur Seite stehen. Manchmal brauchen wir nicht die Hilfe eines weit fortgeschrittenen Bodhisattvas. Alles, was wir brauchen, ist ein ganz normaler Mensch, der spirituell ein wenig weiterentwickelter ist als wir oder sogar nur ein wenig vernünftiger. Allzu oft sind die Menschen auf der Suche nach einem bedeutenden, weit fortgeschrittenen Guru. Das ist aber nicht das, was sie wirklich brauchen, selbst wenn ein solcher Guru zur Verfügung stünde. Was sie brauchen, ist eine helfende Hand *hier und jetzt*, d. h. auf der Stu-

fe des Pfades, wo sie gerade sind, und die kann ihnen normalerweise ein gewöhnlicher Buddhist reichen.

Das also bedeutet es seine Zuflucht zum Buddha, zum Dharma und zum Sangha zu nehmen und diese dreifache Zufluchtnahme, wie ich sie beschrieben habe, macht einen Buddhisten aus. Zufluchtnahme ist daher von entscheidender Bedeutung im Leben eines Buddhisten. Aber im Anschluss an diesen Satz muss ich ein Wort des Bedauerns äußern. Unglücklicherweise wird die Zufluchtnahme trotz ihrer entscheidenden Bedeutung in den buddhistischen Ländern Asiens unterschätzt. Bei der Triratna-Gemeinschaft<sup>7</sup> wird sie sicherlich nicht unterschätzt. Manche Leute mögen sogar glauben, dass wir sie überbewerten; ich würde jedoch sagen, dass das unmöglich ist. Man kann die Zufluchtnahme nicht überbewerten, denn sie ist die Basis für alles andere. Mit dieser Betonung der Zufluchtnahme versuchen wir in der Triratna-Gemeinschaft zu der Sicht der Dinge zurückzukehren, wie sie zu Lebzeiten des Buddha üblich war. Wir versuchen die ursprüngliche Bedeutung der Zufluchtnahme wiederherzustellen.

Wenn wir noch einmal auf die Zeit des Buddha zurückblicken, stoßen wir auf einen anderen wichtigen Punkt: Es ist nicht nur möglich, dass jemand von der Darlegung der Wahrheit durch den Buddha so beeindruckt und mitgerissen ist, dass er Zuflucht nimmt, sondern dass in seinem Geist, noch während er zuhört, tatsächliche Einsicht in diese Wahrheit entsteht. In der Sprache der buddhistischen Schriften ausgedrückt: Für diesen Menschen öffnet sich das reine und makellose Auge der Wahrheit (*dharmā-cakṣus*<sup>8</sup>) – eine tiefe spirituelle Erfahrung. Dieses „Auge der Wahrheit“ ist eines von fünf Augen, die die buddhistische Tradition kennt. Erstens gibt es das körperliche Auge (*mamsa-cakṣus*), das Auge, mit dem man auf gewöhnliche Weise sieht. Es ist das physische Sehorgan; mit ihm nehmen wir materi-

elle Objekte wahr. Zweitens gibt es das göttliche Auge (*divya-cakṣus*). Wenn man sehen könnte, was auf der anderen Seite der Stadt oder in einer anderen Stadt oder sogar in einem anderen Land geschieht, dann wäre es dieses Auge, das uns dazu in die Lage versetzte. Dieses Phänomen ist als Hellsehen bekannt und ist eine der übernatürlichen Fähigkeiten, die im Laufe von Meditationspraxis spontan auftreten können. Drittens gibt es das Auge der Wahrheit (*dharmā-cakṣus*), dasjenige Auge, mit dem wir uns im Moment beschäftigen. Es ist das innere, spirituelle Auge oder die innere, spirituelle Schauung, mit dem man die Wahrheit der Dinge „sieht“. Viertens gibt es das Auge der Weisheit (*prajñā-cakṣus*), das noch weiter als das Auge der Wahrheit reicht und sich nur öffnet, wenn jemand ein Arahant wird. Fünftens und letztens gibt es das universale Auge (*samanta-cakṣus*), auch als Buddha-Auge bekannt. Es tut sich auf, wenn jemand volle Erleuchtung erlangt hat, wenn die eigene spirituelle Schauung vollkommen und absolut geworden ist.

Jetzt wollen wir uns etwas näher mit dem Auge der Wahrheit beschäftigen, dem Dharma-Auge oder der Dharma-Schauung. In den buddhistischen Schriften gibt es eine Formel, die diese besondere Einsicht kurz und bündig zum Ausdruck bringt. Diese Formel stellt einfach fest, dass alles, was entsteht, vergehen muss. Das ist so einfach und selbstverständlich, dass man glauben möchte es längst gewusst zu haben, aber mit dem „Auge der Wahrheit“ ist kein theoretisches Wissen über die universelle Unbeständigkeit oder Flüchtigkeit alles Bestehenden angesprochen, sondern eine tiefe spirituelle Einsicht in diese Tatsache, ein wirkliches Verstehen. Die Tatsache, dass alle Dinge unbeständig sind, dass man alles aufgeben muss und am Ende alles verliert, erscheint manchen Leuten als fürchterliche Hiobsbotschaft. Aber in Wirklichkeit ist sie das nicht, denn Vergänglichkeit schließt nicht nur Veränderung, sondern auch Entwicklung und Verwandlung ein. Wenn die Dinge *nicht* unbeständig wären und sich *nicht* än-

<sup>7</sup> Früher: Die Freunde des Westlichen Buddhistischen Ordens (FWBO)

<sup>8</sup> Sprich: tschakschus

derthen, wenn man heute der gleiche Mensch wäre wie gestern und gestern der gleiche wie vorgestern: Das wäre in der Tat fürchterlich, denn dann würde niemand wachsen und sich entwickeln. Das Gesetz der Unbeständigkeit garantiert die Möglichkeit zur Entwicklung. Das ist es, was man erkennt, wenn sich einem das Dharma-Auge öffnet. Man sieht nicht nur die Tatsache der Unbeständigkeit, nicht nur, dass alles sich ändert, sondern man sieht auch die Möglichkeit menschlichen Wachstums, menschlicher Entwicklung. Man sieht die Möglichkeit der Verwandlung gewöhnlicher, menschlicher Natur in die erleuchtete Menschlichkeit oder Buddhaschaft.

Wenn diese Art der Einsicht sich entwickelt und das Dharma-Auge sich öffnet, geschieht etwas Gewaltiges. In der Sprache des Buddhismus: Man „tritt in den Strom ein“, in den Strom, der direkt ins Nirvāna führt. Das gesamte Wesen fließt nun unwiderruflich in Richtung Erleuchtung. Das ist es, was wir als „reale“ Zufluchtnahme bezeichnen, oder wenn man möchte, als „transzendente“ Zufluchtnahme. Durch den „Stromeintritt“, durch die höhere, transzendente Zufluchtnahme bricht man sofort drei der „zehn Fesseln“, die uns an die weltliche Existenz binden. Tatsächlich besteht der Stromeintritt im Brechen dieser drei Fesseln, wodurch man ein „In den Strom Eintretener“ (*śrotāpanna*) wird.

Die erste Fessel ist die der „Selbst-Sicht“ (*satkāya-dṛṣṭi*<sup>9</sup>). Wer Opfer der „Selbst-Sicht“ ist, nimmt die Haltung ein, dass das, was man als Selbst oder „Ich“ erlebt, etwas Festes, Unwandelbares und Endgültiges sei; es lasse sich auf nichts anderes reduzieren. Man glaubt, in einem gebe es einen Kern von Individualität, der sich niemals ändere und der das wahre Ich ausmache. Sie blockiert Veränderung und verhindert Wachstum, weil sie einen glauben macht, dass man stets derselbe sei und immer so bleiben werde, wie man jetzt ist. Es

---

9 Sprich: drishti

ist sehr schwierig, diese Fessel zu brechen und sich vorzustellen, man sei verschieden von der Person, die man jetzt ist. Doch es ist möglich. Wenn man sich wirklich dem spirituellen Pfad verpflichtet hat, wird die Zeit kommen, da man zurückblicken und sehen kann, dass tatsächlich große Veränderungen stattgefunden haben. Man wird sehen, dass man wirklich gewachsen ist, dass man sich verwandelt hat. Doch solange die Fessel der Selbst-Sicht nicht gebrochen ist, gibt es keine echte spirituelle Entwicklung.

Die zweite Fessel ist die des „Zweifels“ (*vīkīṭṣā*)<sup>10</sup>. Damit ist nicht Zweifel im intellektuellen Sinne gemeint, sondern eher Unentschlossenheit. Genaugenommen ist es willentliche, vorsätzliche Unentschlossenheit. Man *weigert* sich einfach, einen Entschluss zu fassen und sich zu engagieren. Statt sich einer Sache von ganzem Herzen zu widmen, hält man sich lieber alle Möglichkeiten offen. Man macht Ausflüchte, man schwankt, man ist hin- und hergerissen, man verschiebt, man zögert, man versucht Zeit zu gewinnen, man rationalisiert. Das ist die Fessel des Zweifels. Dieser Zweifel ist es, der einen davon abhält sich dem spirituellen Leben zu widmen, den Sprung in die Tiefe zu wagen. Folglich kommt man im spirituellen Leben nicht voran, man macht keine echten spirituellen Fortschritte.

Die dritte Fessel ist die der „Abhängigkeit von moralischen Regeln und religiösen Bräuchen“ (*śīlavrata-parāmarśā*)<sup>11</sup>. Man kann sie als den Glauben umschreiben, dass es reicht, etwas rein mechanisch, der Form halber zu tun; d.h. das Herz ist an dem, was man tut, nicht wirklich beteiligt. Man glaubt, dass alles in Ordnung sei, wenn man dem äußeren Schein Genüge tue, d. h. wenn man die moralischen Regeln befolgt, weil die Gesellschaft das verlangt, und die religiösen Bräuche beachtet, weil die anderen Gläubigen das erwarten. Es gibt einen Bruch zwischen der äußerlichen Beachtung der Regeln und der inne-

---

10 Sprich: witschikitsaa

11 Sprich: schiela-wrata-para-marscha

ren Verfassung. Obwohl das, was man tut, in sich richtig sein mag, ist das Herz nicht beteiligt und daher ist es nur eine leere Handlung, mechanisch, steif und künstlich. Sie hilft einem deshalb auch nicht wirklich, sich weiter zu entwickeln: spirituell gesehen führt sie zu nichts.

Das sind also die drei Fesseln. Wenn man „in den Strom eintritt“, werden sie gebrochen; wenn sie gebrochen werden, „tritt man in den Strom ein“. Wenn das Dharma-Auge sich öffnet, sieht man die Wahrheit der Unbeständigkeit und damit auch die Wahrheit der Möglichkeit zur totalen Verwandlung und es ist diese Einsicht oder höhere spirituelle Schauung, die die drei Fesseln brechen lässt. Es geschieht also zweierlei zugleich: die (transzendente) Zufluchtnahme zum Buddha, Dharma und Sangha, und gleichzeitig das Öffnen des Dharma-Auges oder die höhere spirituelle Schau, die zum Sprengen der drei Fesseln und zum Stromeintritt führt. Diese beiden Geschehnisse, d.h. die (transzendente) Zufluchtnahme und der Stromeintritt, ereignen sich nicht nur zugleich, sie sind vielmehr verschiedene Aspekte ein- und derselben spirituellen Erfahrung, ein- und desselben spirituellen Prozesses.

Wenn wir in der Zeit des Buddha bleiben, können wir noch etwas weiter gehen. Nehmen wir an, jemand hört, wie der Buddha den Dharma darlegt. Nehmen wir weiter an, dass er beeindruckt und begeistert ist, dass er Zuflucht nimmt und Stromeintritt erlangt. Aber an diesem Punkt kann noch etwas anderes geschehen. Möglicherweise wird der Mensch Heim und Familie hinter sich lassen und ein Mönch, also ein Bhikṣu werden. So etwas musste nicht zwingend geschehen. Manchmal nahmen Leute Zuflucht, gleichzeitig öffnete sich ihr Dharma-Auge ohne dass sie Mönch wurden. Aber ziemlich oft taten sie es. In diesem Fall geschieht nicht zweierlei, sondern dreierlei zur gleichen Zeit: Zufluchtnahme, Stromeintritt und das, was später als „Ordnung“ bezeichnet wurde, d. h. das „Hinausgehen“ in die Hauslo-

sigkeit und das Bhikṣu- oder Mönch-Werden. Das war die Situation zu Lebzeiten des Buddha.

Nach dem Tod des Buddha, oder dem, was wir *Parinirvāṇa* nennen, veränderte sich vieles. Ein gewisser, vielleicht unvermeidlicher spiritueller Niedergang setzte ein. Der Stromeintritt wurde immer seltener, und im Laufe der Jahrhunderte verlagerte sich der Schwerpunkt zunehmend darauf, ein Mönch im mehr formellen Sinne zu werden. Und die Zufluchtnahme verlor nach und nach ihre Bedeutung als der zentrale Akt im Leben eines Buddhisten. Das galt besonders für die Therāvada-Länder in Südostasien. Wenn man heute eines dieser Länder bereist oder mit einem Buddhisten der Therāvada-Schule spricht, wird man über die Wichtigkeit der Zufluchtnahme nicht viel zu hören bekommen. Er wird viel wahrscheinlicher darüber sprechen, wie man Mönch im mehr formellen Sinne wird, d. h. über das Scheren des Kopfes und das Anlegen des gelben Mönchsgewandes. In der Therāvada-Schule ist das der Schwerpunkt. Für Therāvādins gibt es zwei Arten von Menschen: Mönche und Laien. Auf der einen Seite sind die Mönche, die „echten“ Buddhisten, auf der anderen Seite die Laien, nicht so „echte“ Buddhisten. Man könnte sie sogar als Buddhisten erster und zweiter Klasse bezeichnen.

Wenn man die Dinge von einem anderen Standpunkt betrachtet, eher so wie sie in den Tagen des Buddha waren, dann wird man eine andere Art Unterschied bemerken. Der eigentliche Unterschied besteht nicht zwischen Mönchen und Laien, sondern zwischen denjenigen, die Zuflucht nehmen, und denjenigen, die nicht Zuflucht nehmen. Ob jemand Mönch, Laie, Mann oder Frau ist, ist zweitrangig. Ob man eine bestimmte Lebensweise hat oder bestimmte Regeln befolgt, ist nachrangig. Von überragender Bedeutung ist die Zufluchtnahme, dass man sich auf das spirituelle Ziel voll einlässt. Aus diesem Grunde haben wir in der Triratna-Gemeinschaft eine Art Sprichwort oder

Motto: „Zufluchtnahme – oder Verbindlichkeit – ist primär, der Lebensstil ist sekundär!“

Während in den Ländern des Therāvada die Unterscheidung zwischen Mönch und Laie unnötigerweise betont wurde und die Bedeutung der Zufluchtnahme in Vergessenheit geriet, geschah dies in den Ländern des Mahāyāna in weit geringerem Ausmaß. Wie der Name „Mahāyāna“ bereits andeutet, folgten die Länder des Mahāyāna dem „Großen Weg“. Sie folgten dem Bodhisattva-Ideal und legten Wert auf das Ideal, Erleuchtung nicht nur zum Wohle des Einzelnen, sondern zum Wohle aller zu erlangen. Letztlich ist die Unterscheidung zwischen den beiden Idealen natürlich hinfällig. Man kann nicht wirklich Erleuchtung zum Wohle aller erlangen, wenn man nicht in seiner spirituellen Entwicklung erheblich fortgeschritten ist, und man kann sich nicht spirituell entwickeln, wenn man sich nicht gleichzeitig der Bedürfnisse anderer bewusst ist. Letztendlich sind spiritueller Individualismus und spiritueller Altruismus ein- und dasselbe; aber als notwendige Korrektur zu der früheren, eher individualistischen Auffassung des Therāvada und des Hinayāna überhaupt, legte das Mahāyāna das Gewicht auf das Bodhisattva-Ideal. Die Haltung des Bodhisattva lässt sich so ausdrücken: „Ich will keine Erleuchtung nur für mich selbst. Wenn es nur für mich selbst sein soll, habe ich in gewissem Sinne gar kein Interesse daran. Ich will Erleuchtung für alle. Deshalb bemühe ich mich um Erleuchtung für alle – mich eingeschlossen.“ Der Bodhisattva lässt sich selbst also nicht aus. Er schließt sich ein, aber nur als einen von vielen. Seine Aufgabe ist die Arbeit für den spirituellen Fortschritt, die letzte Erleuchtung aller Lebewesen.

Weil das Mahāyāna das Bodhisattva-Ideal übernahm bzw. entwickelte, verloren alle weniger wichtigen Unterschiede ihre Bedeutung. Das Mahāyāna bestand darauf, dass jeder nach Bodhisattvaschaft streben, dass jeder dem Bodhisattva-Ideal folgen soll. Sei er Mönch oder Laie, gebildet oder ungebildet, reich oder arm, spirituell entwickelt

oder spirituell weniger entwickelt, alle sollten nach Erleuchtung zum Wohle aller Lebewesen streben. Wegen des Bodhisattva-Ideals ist der Unterschied zwischen Mönch und Laie im Mahāyāna also geringer oder er wird zumindest weniger betont.

Doch was ist ein Bodhisattva, und was bedeutet es, nach Erleuchtung zum Wohle aller zu streben? In der Mahāyāna-Tradition ist ein Bodhisattva im eigentlichen Sinne jemand, in dem das Bodhicitta<sup>12</sup> oder der „Wille zur Erleuchtung“ (so übersetze ich den Begriff) als lebendige, spirituelle Erfahrung wirklich entstanden ist. Das Bodhicitta ist weder bloß ein frommer Wunsch noch eine Vorstellung noch ein abstraktes Ideal. Doch wenn im tiefsten Wesensinnern ein ungeheuer kraftvoller Impuls hin zur Erleuchtung zum Wohle aller entsteht und wenn dieser Impuls das gesamte Leben bestimmt und zur Hauptströmung des Erlebens wird: Dann ist das Bodhicitta entstanden.

Hier stellt sich eine interessante Frage über die Natur der Beziehung zwischen dem Bodhicitta einerseits bzw. dem Entstehen des Bodhicitta und andererseits der Zufluchtnahme, dem Öffnen des Dharma-Auges, dem Stromeintritt und sogar dem „Hinausgehen in die Hauslosigkeit“ und Mönch-Werden. Das Bodhicitta, oder das Entstehen des Bodhicitta, repräsentiert sozusagen die eher „altruistische“ Seite dieser vier anderen Erfahrungen. Eigentlich stellen alle fünf, einschließlich des Bodhicitta, fünf verschiedene Aspekte derselben grundlegenden, entscheidenden und einzigartigen spirituellen Erfahrung dar. Die Zufluchtnahme stellt den emotionalen und willensmäßigen Aspekt dieser Erfahrung in den Vordergrund, das Öffnen des Dharma-Auges die unbedingte Tiefe ihres Erkenntnisinhalts, der Stromeintritt die dauerhafte und weitreichende Natur ihrer Auswirkungen. Das „Hinausgehen in die Hauslosigkeit“ betont dagegen das Ausmaß der Umgestaltung, die diese Erfahrung unweigerlich in den

---

<sup>12</sup> Sprich: bodhi-tschitta



Abläufen des täglichen Lebens mit sich bringt – ob man nun formell Mönch wird oder nicht. Das Bodhicitta repräsentiert, wie gesagt, den selbstlosen und uneigennütigen Aspekt dieser Erfahrung.

Vielleicht haben wir jetzt eine bessere oder umfassendere Vorstellung von „Zufluchtnahme“. Darin ist viel mehr enthalten, als man normalerweise denkt, und deshalb wird sie in der Triratna-Gemeinschaft so betont. Übrigens verursacht der Gebrauch des Wortes „Zuflucht“ gelegentlich Verwirrung, weil man es mit „Flucht“ in Verbindung bringt. Ausdrücke wie „Zuflucht nehmen“ oder „Zuflucht suchen“ haben auch tatsächlich die Nebenbedeutung von „vor Schwierigkeiten weglaufen“, „einen bequemen Ausweg wählen“ etc. Aus dem, was ich bereits gesagt habe, sollte aber klar geworden sein, dass Zufluchtnahme im buddhistischen Sinne nichts mit Weglaufen zu tun hat. Um jedoch die Möglichkeit des Missverstehens bei Menschen zu vermeiden, die mit dem Ausdruck nicht vertraut sind, sprechen wir oft nicht von „Zufluchtnahme“, sondern von „Selbst-Verpflichtung“ oder „sich vertrauensvoll Einlassen“. Also sprechen wir oft nicht von der Zufluchtnahme zum Buddha, zum Dharma und zum Sangha, sondern von „sich vertrauensvoll auf den Buddha, den Dharma und den Sangha einlassen“. Das ist aber nicht alles. Im Laufe der Jahre haben wir gelernt, vier Stufen der Zufluchtnahme zu unterscheiden; vier Stufen, auf denen man sich den Drei Juwelen verpflichten kann.

Zunächst gibt es die „provisorische“ oder „vorläufige“ Zufluchtnahme, manchmal auch „ethnische“ Zufluchtnahme genannt. Sie besteht darin, dass man schlicht die Zufluchtnahme-Formel rezitiert, in Pali oder einer anderen Sprache, einfach weil sie Teil der nationalen Kultur ist. In buddhistischen Ländern wie Sri Lanka, Thailand und Burma hört man oft Menschen die Zufluchtnahme-Formel rezitieren, *Buddham saraṇam gacchāmi* etc. ohne dass sie deren Bedeutung verstünden. Sie ist einfach Teil ihrer Kultur und hat keine echte spirituelle Bedeutung für sie. Dass jemand die Zufluchtnahme-Formel re-

zitiert, selbst wenn er sie nicht versteht, ist keineswegs schlecht, aber es ist sicherlich nicht ausreichend.

Ebenso trifft man in den buddhistischen Ländern Asiens manchmal Menschen, die sich als „geborene Buddhisten“ bezeichnen. Doch wie kann jemand ein geborener Buddhist sein? Kommt man aus dem Mutterschoß heraus und rezitiert dabei *Buddham saraṇam gacchāmi*? „Geborener Buddhist“, das ist ein Widerspruch in sich. Buddhist kann man nur bewusst und absichtlich werden als Ergebnis einer persönlichen Entscheidung. Man kann unmöglich als Buddhist geboren werden. Der Buddha selbst kritisierte die Brahmanen seiner Zeit, weil sie glaubten, dass man als Brahmane geboren werden könne. Man sei nur in dem Maße Brahmane, in dem man sich wie einer verhielte. Wenn Wahrheit und Rechtschaffenheit in einem seien, dann könne man Brahmane genannt werden, sonst nicht. In ähnlicher Weise kann man kein geborener Buddhist sein. Einwohner buddhistischer Länder, die sagen, sie seien geborene Buddhisten, sind nicht besser als die alten Brahmanen, die behaupteten als Brahmane geboren zu sein. Ihr sogenannter Buddhismus ist zum Brahmanismus verkommen. Das ist ein sehr wichtiger Punkt. Die Zufluchtnahme muss eine echte Zufluchtnahme sein. Wenn man Buddhist ist, muss man dies aufgrund seiner eigenen, individuellen, unabhängigen Willensentscheidung sein, aufgrund seines Verstehens. Daher kann man kein geborener Buddhist sein. Wer glaubt, er sei es, befindet sich noch auf der Stufe der „vorläufigen“ Zufluchtnahme, die eher kulturelle als echte spirituelle Bedeutung hat.

Zweitens gibt es die „effektive“ oder „wirksame“ Zufluchtnahme. Hier lässt man sich rückhaltlos, bewusst und vertrauensvoll auf den Buddha, den Dharma und den Sangha ein. Obwohl ein solches vertrauensvolles Sich-Einlassen ernsthaft und echt ist, ist es nicht kraftvoll genug, um die drei Fesseln zu brechen. Damit ist es nicht gleich-

bedeutend mit Stromeintritt. Aus der „effektiven“ Zufluchtnahme kann man zurückfallen.

Drittens gibt es die „reale“ oder „wirkliche“ Zufluchtnahme. Sie fällt mit dem Stromeintritt zusammen, der gleichzeitig mit dem Brechen der drei Fesseln stattfindet. Aus dieser Zufluchtnahme kann man nicht zurückfallen.

Viertens und letztens gibt es die „absolute“ Zufluchtnahme. Auf dieser Stufe gibt es in gewissem Sinne gar keine Zufluchtnahme. Zwar nimmt man zum Buddha seine Zuflucht, aber da man jetzt Erleuchtung erlangt hat, ist man selbst der Buddha. Da man das Ziel seiner Suche erreicht hat, sind das Subjekt und das Objekt der Zufluchtnahme ein- und dasselbe. Der Buddha nimmt zum Buddha Zuflucht.

Im Mahāyāna wird manchmal behauptet, dass es letztlich nur eine Zuflucht gibt, die Zuflucht zum Buddha. In gewisser Weise gibt es eine Zuflucht zum Dharma und eine Zuflucht zum Sangha, in gewissem Sinne wiederum nicht. Schließlich leitet sich der Dharma vom Buddha ab. Er ist das Produkt, die Schöpfung der Erleuchtungserfahrung des Buddha – das Mittel, mit dem diese Erfahrung anderen Menschen so weitergegeben wird, dass es ihnen hilft. Entsprechend ist der Sangha die spirituelle Gemeinschaft derjenigen, die den Dharma praktizieren. Wie der Dharma vom Buddha abhängt, hängt auch der Sangha vom Dharma ab, so dass auch der Sangha vom Buddha abhängig ist. So bleibt einzig der Buddha und nur die Zuflucht zum Buddha. Obwohl wir von den drei Zufluchten sprechen, sind die drei Zufluchten letztlich eine Zuflucht. Gegenwärtig ist es jedoch zweifellos eine Hilfe für uns, sie uns als drei Zufluchten oder als eine dreifache Zuflucht vorzustellen.

Auf der Grundlage dieser drei Zufluchten ist eine ganze buddhistische Bewegung im Westen gewachsen. Sie begann 1967, als ich von Indien zurückkam, um das erste Zentrum der „Freunde des Westli-

chen Buddhistischen Ordens“<sup>13</sup> zu gründen. Seitdem sind viele städtische Zentren in verschiedenen Ländern entstanden. In diesen Zentren führen wir Aktivitäten aus verschiedenen Bereichen durch, z.B. Vorträge und Studienkurse über Buddhismus, Meditations- und Yoga-Veranstaltungen und künstlerische Aktivitäten. Ab und zu bieten wir „Retreats“ oder „Zeiten des Rückzugs“ an, bei denen der ganze Tag mit Meditation, Studium und Kommunikation verbracht wird.

Die Besucher erfahren auf verschiedene Weise von unseren Aktivitäten: einige durch unsere Öffentlichkeitsarbeit, die meisten aber einfach durch Mundpropaganda. Ein Freund erzählt dem andern, dass es einen Ort gibt, an dem man meditieren, den Buddhismus kennenlernen oder Hatha-Yoga üben kann. Auf die eine oder andere Weise kommen die Leute mit dem örtlichen Triratna-Zentrum in Kontakt. Zuerst sind sie vielleicht nur an Meditation oder buddhistischer Philosophie interessiert und nur deswegen kommen sie. Aber sie kommen. In den meisten westlichen Ländern gibt es tausende von Menschen, die sich damit beschäftigen, alle möglichen spirituellen Gemeinschaften „anzutesten“. Sie machen eine Weile bei einer Gemeinschaft mit, dann bei einer anderen und probieren auf diese Weise eine ganze Anzahl solcher Gemeinschaften aus. Solche Besucher kommen beispielsweise eine Zeitlang zu uns und verlassen uns dann, um ihre Suche anderswo fortzusetzen.

In der Triratna-Gemeinschaft kennen wir keine Mitgliedschaft im üblichen Sinn. Man kann nicht Mitglied werden, indem man einfach ein Formular ausfüllt und einen Mitgliedsbeitrag zahlt. Stattdessen haben wir ein anderes System. Jeder, der vorbeikommt und an irgendeiner unserer Aktivitäten teilnimmt, wenn auch in noch so geringem Umfang, wird als Freund der Triratna-Gemeinschaft betrachtet. Niemand muss in irgendeinem formalen Sinne „beitreten“; jedem steht

---

13 Heute: Triratna-Gemeinschaft

es frei, aus unseren Aktivitäten persönlichen Nutzen zu ziehen, ohne sich auf irgendeine Verpflichtung oder Verantwortung einzulassen.

Doch einige Leute entscheiden sich zu bleiben, nachdem sie das Zentrum eine Weile besucht haben, weil sie unsere Methoden mögen und sich bei uns wohlfühlen. Sie lassen sich tiefer auf unsere Aktivitäten ein und eines Tages dämmert es ihnen, dass sie sich uns anschließen, ja „zu uns gehören“ wollen. Wenn sie diesen Punkt erreicht haben, können sie das werden, was wir Mitra nennen. Das ist nichts anderes als das Sanskrit-Wort für „Freund“. Wenn jemand sich entscheidet, dass er Mitra werden will, äußert er diesen Wunsch. Wenn sein Verlangen aufrichtig ist und er ein echtes Interesse an der Arbeit von Triratna hat, gibt es eine schlichte öffentliche Zeremonie, bei der er vor einem Bildnis des Buddha eine Blume, eine Kerze und ein Weihrauchstäbchen opfert. Auf diese Weise wird man Mitra.

Die Tatsache, dass jemand Mitra wird, bedeutet, dass seine Suche nach einer spirituellen Gemeinschaft, der er angehören kann, nun beendet ist und dass er seine Zeit, seine Energie und seine Interessen fortan ausschließlich der Triratna-Gemeinschaft widmet. Von einem Mitra wird erwartet:<sup>14</sup>

1. dass man sich als Buddhistin bzw. Buddhist versteht;
2. dass man die fünf grundlegenden ethischen Vorsätze des Buddhismus üben möchte:  
Nicht absichtlich zu töten oder zu verletzen; nichts zu nehmen, was einem nicht gegeben wurde; in sexuellen Beziehungen niemanden auszubeuten oder zu verletzen; nicht unwahrhaftig zu sprechen; keine den Geist trübenden Substanzen zu konsumieren;
3. dass man die Triratna-Gemeinschaft als Kontext für die weitere buddhistische Übung gewählt hat.

---

<sup>14</sup> Diese Kriterien sind dem aktuellen Stand angepasst worden. (A. d. Hrsg.)

Vermutlich wird sich ein Mitra mehr und mehr in die Triratna-Gemeinschaft einbezogen und von der Schönheit des buddhistischen spirituellen Ideals, des Ideals der menschlichen Erleuchtung, angezogen fühlen. Möglicherweise wird er feststellen, dass er tiefere Meditationen erlebt, dass sich seine Kommunikation mit anderen Menschen erweitert und dass psychologische Probleme überwunden werden. Vielleicht wird er letztlich feststellen, dass der Schwerpunkt seiner gesamten Existenz sich in subtiler Weise verschoben hat und dass er nun seine bisherigen Interessen und Aktivitäten aufgeben und sich völlig dem Buddhismus, dem Dharma, dem spirituellen Leben widmen möchte. Wenn dieser Punkt erreicht ist, wird er anfangen daran zu denken „in den Orden einzutreten“ oder traditionell ausgedrückt, Zuflucht zum Buddha, Dharma und Sangha zu nehmen.

Wenn die Ordensmitglieder überzeugt sind, dass sein starker Wunsch aufrichtig ist und er wirklich fähig ist, Zuflucht zu nehmen, was beileibe kein Kinderspiel ist, dann wird die „Bewerbung“ angenommen und zu gegebener Zeit wird die wunderschöne Ordinations-Zeremonie durchgeführt. Auf diese Weise wird man ein Dharmacari oder eine Dharmacarini, d. h. jemand, der Zuflucht nimmt zum Buddha, zum Dharma, zum Sangha, und der darüber hinaus die „zehn Śīlas“ oder ethischen Vorsätze annimmt, durch die Körper, Rede und Geist systematisch und in zunehmendem Maße gereinigt werden.

Der Orden ist das Herz der Triratna-Gemeinschaft. Er ist eine spirituelle Gemeinschaft von Menschen, die Zuflucht genommen haben, d. h. die „effektiv“ Zuflucht genommen haben. Vermutlich haben wenige von ihnen, falls überhaupt jemand, die „reale“ Zufluchtnahme erreicht, aber mindestens haben sie „effektiv“ Zuflucht genommen. Zumindest haben sie die „vorläufige“ Zufluchtnahme hinter sich gelassen, um die Zufluchtnahme zum Mittelpunkt ihres Lebens zu machen und darauf den Schwerpunkt zu legen. Einige von ihnen leben mit ihren Ehepartnern und Familien zu Hause. Andere leben

in Wohngemeinschaften. Es gibt Wohngemeinschaften für Männer und Wohngemeinschaften für Frauen. Einige wenige sind Anagarikas, die Keuschheit gelobt haben. Wie ich bereits erwähnte, beachten alle Ordensangehörigen die Zehn Vorsätze: keine Lebewesen verletzen, nicht nehmen, was nicht gegeben wurde, sexuelles Fehlverhalten vermeiden (bei den Anagarikas: keusch leben), sich falscher Rede enthalten, sich harter und rauher Rede enthalten, sich frivoler, müßiger und sinnloser Rede enthalten, Rede vermeiden, die Menschen trennt und entzweit, Gier, Hass und falsche Ansichten vermeiden. Der buddhistischen Tradition gemäß beachten *Bhikkhus* oder Mönche 227 (bzw. 250) Vorsätze. Im Laufe der Jahrhunderte sind jedoch einige von ihnen „unterwegs verloren gegangen“ und sie werden heutzutage mehr durch Übertreten als durch Einhaltung geachtet. Wir entschlossen uns daher zu einer kurzen Liste von Vorsätzen, die Menschen annehmen und tatsächlich einhalten würden.

Das ist also der Orden, der Sangha, die spirituelle Gemeinschaft von Menschen, die Zuflucht genommen haben zum Buddha, zum Dharma und zum Sangha: Menschen, die den Dharma wirklich üben, die die Zehn Vorsätze beachten. Einige von ihnen sind seit mehreren Jahren Ordensangehörige und sammeln seither Erfahrungen, indem sie Meditation unterrichten, Vorträge halten und unsere Kooperativen betreiben. Dieser Kern von hingebungsvollen, engagierten Menschen im Herzen der Bewegung trägt die Verantwortung für alle Aktivitäten.

Ich hoffe, dass ich genug gesagt habe, um die vitale Bedeutung der Zufluchtnahme für jeden einzelnen von uns wie für die Gesellschaft, zu der wir gehören, zu zeigen. Es ist meine Hoffnung, dass wir fähig sein werden, einen Sangha, eine spirituelle Gemeinschaft derjenigen aufzubauen, die Zuflucht genommen haben, nicht nur im Westen, sondern in vielen Ländern der Welt. Wenn wir das tun, kann es je-

doch nur auf der Basis des Buddha, des Dharma und des Sangha geschehen. Die Basis kann nur unsere Zufluchtnahme sein.

## Triratna Zentren & Gruppen

### **Berlin**

info@buddhistisches-tor-berlin.de  
www.buddhistisches-tor-berlin.de

### **Essen**

info@buddhistisches-zentrum-essen.de  
www.buddhistisches-zentrum-essen.de

### **Minden**

info@buddhismus-minden.de  
www.buddhismus-minden.de

### **Arnsberg-Sundern**

arnsberg-sundern@triratna-buddhismus.de  
www.triratna-arnsberg-sundern.de

### **Duisburg**

info@duisburg-meditation.de  
www.duisburg-meditation.de

### **Düsseldorf**

info@duesseldorf-buddhismus.de  
www.duesseldorf-buddhismus.de/

### **Freiburg**

info@freiburg-buddhismus.de  
www.freiburg-buddhismus.de

### **Hamburg**

info@triratna-hamburg.de  
www.triratna-hamburg.de

### **Osnabrück**

info@meditation-im-turm.de  
www.meditation-im-turm.de

### **Tübingen**

dharmapushpa@yahoo.de  
www.triratna-buddhismus/gruppen/tuebingen

### **Wiesbaden**

upekshalila@wiesbaden-buddhismus.de  
www.wiesbaden-buddhismus.de