



Grundlegende buddhistische Praxisarten

1. Zufluchtnahme - Saraṇagamaṇa

Christina Garbe

Die Zufluchtnahme im buddhistischen Sinn ist nicht die Zuflucht in einen Gott oder einen Ort außerhalb unserer selbst.

Es ist die Zuflucht in unser eigenes Potential zum Erwachen:

Der Buddha sagte selbst kurz vor seinem Tod:

*„Seid euch selbst eine Insel,
seid euch selbst eine Zuflucht,
ohne eine andere Zuflucht,
mit der Lehre als Insel,
mit der Lehre als Zuflucht,
ohne eine andere Zuflucht.“*

Mahāparinibbāna Sutta, DN 16

Wir haben alle dieses Potential in uns, zu erwachen von der Unwissenheit oder Verblendung (*moha*), die uns immer wieder in leidhafte Umstände verwickelt. Dieser buddhistische Befreiungsweg ist ein Weg der Analyse und des Verstehens unseres Daseins und des Verstehens von Existenz im Allgemeinen. Diesen Weg müssen wir selbst aus eigener Kraft heraus gehen. Niemand anders kann diesen Weg für uns übernehmen.

Wir nehmen in der buddhistischen Tradition Zuflucht zu den 3 Juwelen:

- Buddha,
- Dhamma und
- Saṅgha.

Juwelen sind etwas kostbares. Buddha, Dhamma, Saṅgha werden so genannt, weil sie das kostbarste sind, was uns im Leben begegnen kann. Nicht zu allen Zeiten in diesem Weltsystem ist die buddhistische Lehre, eine Heilslehre, ein Befreiungsweg, bekannt.

Wir nehmen Zuflucht zum **Buddha**, einem Menschen, der in diesem Weltzeitalter diesen Weg der geistigen Befreiung, des Erwachens, wiederentwickelt hat und ihn selbst gegangen ist. Er hat diesen Weg nicht erfunden, auch Buddhas vor ihm haben diesen Weg bereits gelehrt.

Wir nehmen Zuflucht zum **Dhamma**. Das Wort Dhamma hat mehrere Bedeutungen, u. a. bedeutet es die Lehre des Buddha. Es bedeutet aber auch Gesetz. Diese beiden Bedeutungen sind nicht so verschiedenartig, denn die Lehre des Buddha zeigt uns natürliche Gesetzmäßigkeiten unseres Daseins.

Wir können diese Gesetzmäßigkeiten durch Meditation selbst erkennen und dadurch Unwissenheit überwinden.

Der Buddha nannte seinen Dhamma

- wohl verkündet,
- sichtbar,
- zeitlos,
- einladend (wörtl.: komm' und sieh'),
- anregend oder hinführend (zum Ziel),
- durch die Weisen zu erkennen.

1. Wohl verkündet: diese Sicht bedeutet, daß die Lehre edel ist, weil sie zum Heilsamen, zur Befreiung der Wesen vom Leiden führt, und, daß sie vom Buddha selbst erfahren und danach detailliert erklärt wurde.

2. Sichtbar: dieser Aspekt bedeutet, daß, wenn man korrekt praktiziert, man selbst die Lehre verwirklichen kann und den Pfad sehen und erreichen kann.

3. An keine Zeit gebunden: Diesen Aspekt kann man in zweifacher Weise sehen, einmal, daß die Praxis der Lehre immer gute Früchte bringt sofort und auch in der Zukunft; andererseits ist das Gesetz der Lehre immer gültig und an keine Zeit gebunden.

4. Einladend: Die Lehre ist so rein und klar, daß sie einlädt, sofort zu praktizieren.

5. Anregend oder hinführend: Die Lehre regt an, zu praktizieren, weil sie zur Befreiung hinführt.

6. Durch die Weisen zu erkennen: Schon viele Wesen haben durch die Lehre Weisheit erlangt. Sie haben Befreiung vom Leiden gefunden.

Wir nehmen Zuflucht zum **Saṅgha**. Saṅgha bedeutet Gemeinschaft. Der Buddha hat die Gemeinschaft derjenigen, welche seine Lehre realisiert hatten, Saṅgha genannt. Saṅgha sind diejenigen, die seit Buddhas Zeiten den Dhamma durch die Praxis realisiert haben und Erwachen erlangt haben. Das Erwachen im buddhistischen Sinne vollzieht sich in vier Stufen oder Pfaden. Wenn man den ersten Pfad, Stromeintritt, erreicht hat, gehört man zu der Saṅgha.

Der Saṅgha ist sehr wichtig, da er durch die Verwirklichung der Buddha-Lehre diese nach Buddha Gotamas Tod aufrechterhalten hat. Würde es keine Verwirklichten geben, würde

die Lehre verschwinden, weil niemand mehr das Ziel kennen würde.

Der Buddha sagte selbst:

'Cunda, daß jemand der selbst im Schlamm versinkt, einen anderen, der im Schlamm versinkt, herausziehen sollte, ist unmöglich; daß jemand, der nicht selbst im Schlamm versinkt, einen anderen, der im Schlamm versinkt, herausziehen sollte, ist möglich. Daß jemand der selbst unbezähmt, ungezügelt ist und nicht in Nibbāna erloschen ist, einen anderen bezähmen, zügeln, zum Erlöschen in Nibbāna führen sollte, ist unmöglich; daß jemand, der selbst bezähmt, gezügelt ist und in Nibbāna erloschen ist, einen anderen bezähmen, zügeln, zum Erlöschen in Nibbāna führen sollte, ist möglich.

MN 8 Sallekha Sutta

Das bedeutet, daß nur diejenigen die Lehre weitergeben können, die das Ziel *Nibbāna* erreicht haben. *Nibbāna* wird erfahrbar, so bald man einen der vier Pfade erreicht hat und gemäß des Dhamma lebt, also die drei Übungsgebiete Ethik, Konzentration und Weisheit praktiziert.

Mit der Zufluchtnahme drücken wir unseren Wunsch aus, unser Dasein zu erforschen, unser Leben zu verstehen und die Wahrheit zu verwirklichen. Wir wünschen uns durch ethisches Verhalten, durch Konzentration und die Entwicklung von Weisheit Einsicht in die Natur des Daseins zu erlangen.

Es ist sinnvoll die Zufluchtnahme nicht nur als das Wiederholen von Worten zu praktizieren, sondern wirklich darüber zu reflektieren, daß wir alle dieses kraftvolle Potential des Erwachens haben und diesen Weg gehen möchten.

Die buddhistische Zufluchtnahme ist mit keinerlei Zwängen verbunden. Es ist das Festigen eines Wunsches, es ist die Liebe zur Wahrheit, die wir in uns selbst bekräftigen. Niemand macht uns Angst oder zwingt uns, einen Glauben anzunehmen.

Die Zufluchtnahme drückt auch unseren Respekt und unsere Verehrung, den Menschen gegenüber aus, die diesen Weg gegangen sind und diese edle Lehre verwirklicht haben.

Die Zufluchtnahme kann man immer wieder für sich selbst vollziehen oder in Anwesenheit eines buddhistischen Lehrers/Lehrerin. Wenn wir die Zuflucht nehmen in Gegenwart eines Menschen, der/die diesen Weg gegangen ist oder auch in Gegenwart einer Gruppe von Menschen, die dasselbe Ziel haben, ist es unterstützend für uns, daß unser Wunsch in Erfüllung geht. Mit der Zufluchtnahme drücken wir unseren Wunsch des Verstehens und das Ziel der Leidfreiheit immer wieder aus und machen es zum Sinn unseres Lebens. Je mehr wir uns mit der Buddha-Lehre beschäftigen, sei es durch hören, lernen und diskutieren oder durch achtsames Beobachten unseres eigenen Körpers und Geistes oder durch die Übung der Konzentration, je mehr wächst unser Verständnis und Vertrauen.

Die Zufluchtnahme ist eine heilsame, kraftvolle Handlung, die unser Vertrauen in den Befreiungsweg und in die 3 Juwelen stärkt. Es ist eine aktive Handlung. Wir suchen Schutz in unserem eigenen Potential, unseren eigenen spirituellen Fähigkeiten und nicht in einem höheren Wesen. Der Schutz wird durch unsere eigene innere Arbeit und durch das Hören der Lehre immer stärker, weil wir lernen, was heilsam/geschickt (*kusala*) und was unheilsam/ungeschickt (*akusala*) ist. Wir nehmen immer mehr Abstand von unheilhaftem Denken, Sprechen und Handeln und so beschützen wir uns selbst.

Nach dem Gesetz von Ursache und Wirkung bringt ein derartiger, ernst gemeinter Wunsch der Zuflucht kraftvolle angenehme Resultate in der Zukunft.

*„Vieles nimmt der Mensch zur Zuflucht,
Wenn er von Gefahr bedroht ist,
Berge, Wälder, sowie Haine,
Heil'ge Bäume, Opferschreine.*

*Doch das gibt keine Sicherheit,
Das ist die höchste Zuflucht nicht;
Und nicht durch solche Zuflucht wird
von allem Leiden man befreit.*

*Wenn man zum Buddha Zuflucht nimmt,
Zur Lehre und zur Jüngerschaft,
Und die vier edlen Wahrheiten
Mit rechtem Wissen klar erschaut*

*Das Leiden und den Leidensgrund,
Des Leidens völl'gen Untergang,
Den edlen achtgeteilten Pfad
Der zu des Leidens Ende führt:*

*Solch' Zuflucht bietet Sicherheit
Und das die höchste Zuflucht ist,
Denn bloß durch solche Zuflucht wird
Von allem Leiden man befreit.”
Dhammapada 188 bis 192*

aus: Dhammapada, Des Buddhas Weg zur Weisheit, aus dem Pāli übersetzt von Nyanatiloka

Zuflucht:

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Ich nehme Zuflucht zum Buddha.

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Ich nehme Zuflucht zur Lehre (der Erwachten).

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Ich nehme Zuflucht zur Gemeinschaft (der Erwachten).

Dutiyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Zum zweiten Mal nehme ich Zuflucht zum Buddha.

Dutiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Zum zweiten Mal nehme ich Zuflucht zur Lehre (der Erwachten).

Dutiyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Zum zweiten Mal nehme ich Zuflucht zur Gemeinschaft (der Erwachten).

Tatīyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Zum dritten Mal nehme ich Zuflucht zum Buddha.

Tatīyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Zum dritten Mal nehme ich Zuflucht zur Lehre (der Erwachten).

Tatīyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Zum dritten Mal nehme ich Zuflucht zur Gemeinschaft (der Erwachten).