



Der Buddha ist eine verlässliche Zuflucht

Der Dalai Lama erklärt, warum der Buddha eine verlässliche Zuflucht ist: Er lehrt den Dharma, mit dem wir den Geist befreien. Der vorliegende Text stammt aus seinen Unterweisungen „Buddhas Weg zum Glück“ 1998 in Schneverdingen.

S.H. der Dalai Lama

Der indische Meister Dharmakīrti sagt, dass die drei buddhistischen Zufluchtobjekte – Buddha, Dharma und Saṅgha – für diejenigen eine echte und verlässliche Zuflucht sind, die Befreiung vom Leiden anstreben. Die buddhistische Zuflucht ist primär etwas, was wir in uns selbst verwirklichen müssen, indem wir unseren Geist positiv entwickeln. Allein durch äußere Hilfe können wir keine echte Zuflucht gewinnen. Wenn es uns äußerlich an Hilfe mangelt oder wir mit widrigen Umständen konfrontiert sind, in uns aber die Tugenden des Geistes präsent sind, haben wir eine echte Zuflucht. So ist auch das Wort des Buddha zu verstehen, dass jeder sein eigener Beschützer ist.

Die eigentliche Zuflucht, die der Buddha uns gab, sind die Tugenden des Geistes. Denn Glück und Leiden entstehen aus Taten, und diese wiederum setzen wir aus dem Geist heraus in Gang. Hier haben wir große Einflussmöglichkeiten: Wir können die Tugenden stärken, die zu positiven Handlungen führen, und als Ergebnis Glück erfahren. Wir können die unheilsamen Eigenschaften des Geistes reduzieren, die negative Handlungen zur Folge haben, und so Leiden abwenden.

Indem wir den eigenen Geist positiv entwickeln, schaffen wir in uns selbst die Ursachen für Glück und legen die Grundlage dafür, kein Leiden erleben zu müssen. Von diesem Aspekt her ist der Dharma die

eigentliche Zuflucht. Der Dharma besteht darin, dass wir durch die Schulung der Tugenden und die Verwirklichungen die vollständige Beendigung aller Leidenschaften erreichen: das Nirvāṇa.

Zur Unterstützung brauchen wir jemanden, der uns zeigt, wie wir dieses Ziel erreichen können. Hier stützen wir uns auf den Buddha als eine weitere Zuflucht. Der Buddha weist uns den Weg, wie wir die eigentliche Zuflucht, den Dharma, in uns selbst verwirklichen. Weiter nehmen wir die Hilfe einer geistigen Gemeinschaft in Anspruch. Andere Praktizierende können uns Vorbilder sein oder uns anderweitig helfen. Damit ist nicht gesagt, dass notwendigerweise jeder Mensch, der nach dem Buddhismus lebt, ein echtes Zufluchtobjekt innerhalb der geistigen Gemeinschaft ist. Echte Zufluchtobjekte oder Saṅgha-Mitglieder sollten Einsicht in die endgültige Realität haben, sie brauchen aus der eigenen Praxis heraus Verständnis und Erfahrung in Bezug auf die Vier Wahrheiten.



**„Oh wunderbarer Lehrer, oh wunderbare Zuflucht,
oh wunderbarer erhabener Verkünder,
oh wunderbarer Beschützer! Ich verneige mich
vor dem Lehrer, der in rechter Weise
das abhängig verbundene Entstehen gezeigt hat.“**

Dsche Tsongkhapa

ES GIBT NIEMANDEN, DER IMMER EIN BUDDHA WAR

Der Buddha ist erst durch seine spirituelle Entwicklung ein Zufluchtobjekt geworden. Er hat Erkenntnisse ausgebaut, die Fehler des Geistes aufgegeben und schließlich den höchsten Zustand erreicht: die Beendigung aller Fehler und die Verwirklichung aller Tugenden und Erkenntnisse. Dadurch ist er auch für uns eine verlässliche Zuflucht geworden.



Es gibt zwei besondere Anweisungen in Bezug auf die Zuflucht zum Buddha: Man sollte nicht zu anderen Lehrern außerhalb des Buddhismus Zuflucht nehmen. Man sollte jedes Abbild des Buddha, sei es der Schatten einer Statue, wie den Buddha selbst betrachten und respektvoll behandeln.

Alle Buddhas sind grundsätzlich den gleichen Weg gegangen oder werden ihn gehen. Zunächst befanden sie sich in einem Zustand wie wir auch, mit Fehlern behaftet und mit dem inneren Potenzial zur Entwicklung ausgestattet. Sie haben dieses Potenzial genutzt, um alle Fehler

und Täuschungen aufzugeben. Es gibt niemanden, der schon immer ein Buddha gewesen wäre.

Dsche Tsongkhapa verfasste einen Lobpreis des Buddha. Darin verehrt er den Erwachten vor allem wegen seiner Lehre des Abhängigen Entstehens. Es heißt wörtlich: „Ich verneige mich vor dem Sieger, der abhängig verbundenes Entstehen erkannt und gelehrt hat.“ Mit Hilfe der Lehre vom Abhängigen Entstehen und der Umsetzung in die Praxis wird die Unwissenheit, die Wurzel aller Leiden und Fehler, beseitigt. Folgt man aber anderen Lehren, die das Abhängige Entstehen nicht in der gleichen Tiefgründigkeit wie der Buddha beschreiben, so kann man die grundlegenden Fehler nicht aufgeben. Es kann sogar sein, dass man die Unwissenheit noch verstärkt, da man vielleicht an ein unveränderliches Selbst glaubt.

Weil der Buddha aus der Erfahrung des Abhängigen Entstehens heraus lehrt wird er als untrügerische und verlässliche Zuflucht bezeichnet. Den Buddha zeichnet aber nicht nur die Weisheit und die Erkenntnis der Realität aus, sondern er ist darüber hinaus von großem Mitgefühl bewegt. Dharmakīrti sagt: Der Buddha ist aus Mitgefühl entstanden und steht ganz unter dem Einfluss seines Mitfühls.

EINE UNTRÜGERISCHE PERSON

In seinem Eingangsvers zur „Zusammenfassung der Gültigen Erkenntnis“ lobpreist Dignāga den Buddha als eine verlässliche Zuflucht, weil er eine untrügerische Person ist, die nach dem Wohl der Wesen strebt. Der

Buddha hat sich lange Zeit im Altruismus geübt. Diese Kraft des Mitfühls allein reicht aber nicht aus, um ein verlässliches Zufluchtobjekt zu werden. Man muss dafür zuerst selbst alle Fehler aufgeben und alle Tugenden entwickelt haben. Das ist letztlich nur für jemanden

möglich, der die endgültige Realität vollständig erkennt. Deshalb sagt Dignāga weiter, dass der Buddha ein Lehrer ist, was sich darauf bezieht, dass er diese vollständige Erkenntnis der Leerheit erlangt hat und daher aus eigener Erfahrung genau den Weg kennt, was aufzugeben und anzunehmen ist. Nur so kann er andere auf diesem Weg führen.

Weiter lobpreist Dignāga den Buddha als den zur Glückseligkeit Gegangenen. Der Erwachte hat durch seinen Weg alle Fehler aufgegeben und alle positiven Eigenschaften manifestiert. Damit hat er den höchsten Zustand verwirklicht, und das macht ihn zu einer verlässlichen Zuflucht.

Alle verwirklichten Wesen, welche die spirituellen Stufen und Resultate, insbesondere die Buddhaschaft erreichen, gehen aus der Übung von Weisheit und Mitgefühl hervor. Nur die Einheit von Weisheit und Methode ermöglicht die Erleuchtung.

Nicht nur der Buddha, sondern auch viele praktizierende und verwirklichte Menschen – nicht nur in Tibet oder Indien, sondern in allen Traditionen – sind diesen Weg des Mitfühls und der Weisheit gegangen, was letztlich dazu führt, dass sie ihr höchstes eigenes Ziel verwirklichen und gleichzeitig spontan und im größten Umfang zum Wohle der anderen Wesen handeln können.

SELBST EIN ZUFLUCHTSOBJEKT WERDEN

Zuflucht bedeutet, in die Zufluchtobjekte Buddha, Dharma und Saṅgha Hoffnung und Vertrauen zu setzen, sie als einen wahren Schatz zu betrachten. Es gibt verschiedene Ebenen der Zuflucht, abhängig von dem eigenen Horizont, der Geisteskraft und Neigung. Die beste Form der Zuflucht ist, dass wir die Zufluchtobjekte nicht nur als äußere Hilfe ansehen, sondern dass wir selbst innerhalb der Geistigen Gemeinschaft zu einem Zufluchtobjekt werden, indem wir den Dharma in uns entwickeln und zur Reife bringen. Das endgültige Ziel ist, ein Buddha zu werden, um so für andere ein vollständiges Zufluchtobjekt sein zu können.

Die Zufluchtnahme besteht darin, dass wir eine tiefe Wertschätzung und ein Vertrauen in die Tugenden der Drei Zufluchtobjekte haben und unsere Hilfe bei ihnen suchen. Sobald diese Geisteshaltung entsteht, können wir sagen, dass wir zum Buddhisten geworden sind. Die Grenze zwischen Buddhist und Nicht-Buddhist ist die Zufluchtnahme. Wer von ganzem Herzen seine Hoffnung und Vertrauen in Buddha, Dharma und Saṅgha setzt, ist Buddhist.

Die Zufluchtnahme kann im Verlauf der Praxis tiefgründiger werden. Je mehr wir den Dharma verstanden haben, um so tiefer wird das Vertrauen in den Buddha, weil wir erkennen, dass er derjenige ist, der diesen tiefgründigen Dharma verwirklicht hat. Je größer die Wertschätzung gegenüber dem Dharma ist, desto stärker wird zwangsläufig das Vertrauen in den Buddha.

Dsche Tsongkhapa beschreibt das in seinem Lobpreis des Buddha, in dem er sagt, dass ein besonderes Vertrauen in ihm entstanden ist, als er erkannte, welche Tiefgründigkeit die Lehre vom Abhängigen Entstehen auszeichnet: „Ach! Mein Geist ist übermannt von Verblendung. Obwohl ich schon seit langem meine Zuflucht habe, in dieser Anhäufung von Tugenden habe ich nicht einmal einen Bruchteil deiner Tugenden erlangt. Und doch denke ich, kann ich mich glücklich schätzen über den wenigen Glauben an dich, solange der in das Maul des Todesherrn fließende Strom meines Lebens noch nicht zur Neige gegangen ist.“ Er bezieht sich hier vor allem an den Glauben bzw. die Überzeugung in die Lehre vom Abhängigen Entstehen.

Beim Verfassen dieses Lobpreises hatte Dsche Tsongkhapa aufgrund seiner Praxis bereits eine tiefe Einsicht in die endgültige Realität und das Abhängige Entstehen, wie sie der Buddha aus eigener Erfahrung gelehrt hat. Sein Vertrauen in den Buddha wurde noch einmal besonders vertieft. Das gleiche gilt auch in Bezug auf das Anvertrauen an den Geistigen Lehrer. Je intensiver und tiefer wir

den Dharma verstanden haben, um so tiefgründiger wird auch das Anvertrauen an den Lama.

Ich möchte an diesem Punkt einige ergänzende Ausführungen geben. Es gibt sicherlich Menschen, die einerseits Vertrauen und Wertschätzung gegenüber dem Buddha als eine Personifizierung von Gewaltlosigkeit, Toleranz und Mitgefühl haben, gleichzeitig aber aufgrund der Erziehung und Gewöhnung auch eine tiefere Bindung an Jesus Christus oder Meister anderer Religionen. Das ist möglich und kein Widerspruch. Wenn sich allerdings die religiöse Praxis vertieft und ernsthaft betrieben wird,



„Was immer von dir gelehrt wurde, ist entfaltet aus dem Abhängigen Entstehen und dient dazu, das Leiden zurückzulassen. Taten, die keinen Frieden bringen, gibt es bei dir nicht.“

Dsche Tsongkhapa

dann wird es schwierig, verschiedene Philosophien und Glaubensformen miteinander zu verbinden.

Im Buddhismus ist ein wesentlicher Grundsatz die Lehre vom Abhängigen Entstehen. Alles ist relativer Natur, nichts besteht aus sich selbst heraus. Alles ist deshalb leer davon, von eigenem Wesen zu bestehen. Im Christentum glaubt man an einen Schöpfergott, der aus sich selbst besteht, der nicht von anderem abhängig ist. Auf dieser Ebene stehen diese beiden Lehren im Widerspruch.

Wer eine Religion praktiziert, die auf dem Glauben an einen Schöpfergott aufbaut wird Schwierigkeiten haben, gleichzeitig Buddhismus zu praktizieren, weil hier das Abhängige Entstehen aller Dinge in den Vordergrund gestellt wird.

Von einem bestimmten Punkt an trennen sich zwangsläufig die Wege. Das sollte aber nicht dazu führen, dass wir andere Religionen als minderwertig betrachten, wenn wir uns für eine Religionsrichtung entschieden haben. Alle großen Weltreligionen sind für viele Menschen eine große Hilfe gewesen, sie sind es noch heute und werden es in Zukunft sein. In der Anweisung für die Zufluchtnahme steht, ein Buddhist solle eine

einsgerichtete Haltung haben, den Buddha als die einzige Zuflucht und den einzigen Lehrer ansehen. Man soll die Zufluchtnahme nicht mit anderen Lehrern außerhalb des Buddha teilen. Diese Anweisung hat einen bestimmten Grund. Der Dharma, den der Buddha lehrt, besteht letztendlich in dem Nirvāṇa, in der Befreiung. Das Nirvāṇa ist gleichzusetzen mit der Dritten Edlen Wahrheit, der Wahren Beendigung. Dabei handelt es sich nicht nur um die Wahre Beendigung im Sinne der endgültigen Realität des Geistes, sondern zudem noch um die Freiheit von allen Hindernissen, die auf dem Weg aufgegeben worden sind.

Um dies zu erreichen, muss man die Unwissenheit beseitigen, die dem Erkennen der Leerheit direkt entgegengesetzt ist, den Glauben

an ein Selbst, an eine inhärente Existenz der Dinge. Dazu muss man sich auf jemanden stützen, der diese Meditation selbst vollendet hat und lehrt. Das ist der Buddha. Aus diesem Grund müssen wir uns als Buddhisten dem Lehrer anvertrauen, der den Weg zur vollständigen Verwirklichung des Dharma aus seiner eigenen Erfahrung lehrt.

Das heißt nicht, dass wir Lehrer anderer Religionen gering schätzen, denn die Gründer, Stifter und Heiligen anderer Traditionen sind offensichtlich außergewöhnliche Menschen, die durch ihre Lehre der Menschheit einen großen Dienst erwiesen haben. Aus buddhistischer Sicht können sie zum Beispiel auch Manifestationen von Buddhas oder Bodhisattvas sein. Deshalb lässt es sich gut miteinander verbinden, dass wir die eigene Zuflucht zum Buddha nehmen und gleichzeitig eine große Wertschätzung anderen Traditionen gegenüber beibehalten.

*Aus dem Tibetischen übersetzt
von Christof Spitz*