

# BUDDHISTISCHE ZUFLUCHT



TIBETHAUS   
བོད་ཀྱི་ཁང་པ་

**S.E. Dagyab Kyabgön Rinpoche**





1. Auflage 2010  
© Tibethaus Deutschland e.V.  
Alle Rechte vorbehalten

Transkriptionen: Claudia Baron, Barbara Gehrke, Bernhard  
Heinrich, Marlies Siegel, Ulla Tretter, Petra  
Varma

Bearbeitung/Satz: Andreas Ansmann  
Endlektorat: Annette Kirsch

Zu beziehen bei:  
Tibethaus Deutschland e. V.  
Kaufunger Str.4  
60486 Frankfurt  
[www.tibethaus.com](http://www.tibethaus.com)  
[info@tibethaus.com](mailto:info@tibethaus.com)

# Vorbemerkung

Grundlage dieses Heftes über die Buddhistische Zuflucht waren die Unterweisungen, die S.E. Dagyab Kyabgön Rinpoche in den letzten Jahren über das Thema Zuflucht gegeben hat. Sie wurden transkribiert und in Zusammenarbeit mit Rinpoche für den vorliegenden Artikel weiter bearbeitet.

Ein herzlicher Dank gilt allen, die durch ihre Mithilfe zur Entstehung dieses Artikel beitragen haben.



# Buddhistische Zuflucht

Warum möchte ich überhaupt eine Religion haben?

Warum möchte ich mit einer buddhistischen Praxis anfangen?

Warum soll das für mich gut sein?

Was spricht mich bei der buddhistischen Theorie an?

Diese Fragen sind für uns alle sehr wichtig – für diejenigen, die bis jetzt noch nicht mit der buddhistischen Praxis begonnen haben, für diejenigen, die gerade neu damit angefangen haben, und auch für diejenigen, die schon lange dabei sind. Wer zu diesen Fragen keine Antwort gefunden hat, der kann die buddhistische Praxis nicht richtig ausüben. Man soll nicht einfach aus Tradition mit einer solchen Praxis anfangen und auch nicht aus einer Laune heraus oder zum Zeitvertreib. Das wäre nicht richtig.

Die Säule des Buddhismus ist das Gesetz von Ursache und Wirkung – das ist das „Grundgesetz des Buddhismus“. So hat es Seine Heiligkeit der Dalai Lama einmal genannt. Unsere eigenen Handlungen sind die Ursache für das, was wir in Zukunft erfahren werden. Streng genommen kann uns niemand helfen – außer wir selbst. Als Buddhisten nehmen wir Zuflucht zu den so genannten Drei Juwelen – zu Buddha, Dharma und Sangha. Es ist aber nicht so, dass die Drei Juwelen alles für uns in Ordnung bringen würden. Die Kraft ihres Segens und ihrer guten Wünsche kann uns zwar sehr unterstüt-

zen, aber das ist eher eine psychologische Wirkung. Wie wir in der Zukunft sein werden und welche Erfahrungen wir machen werden, hängt total von uns selbst ab – von unserer geistigen Haltung und unseren Handlungen. Dieser Zusammenhang ist außerordentlich wichtig und sollte von Anfang an im Vordergrund stehen.

Die Buddhistische Zuflucht ist im Grunde genommen sehr logisch: Ich habe verschiedene Probleme in meinem Leben. Es gibt viel Leiden und ich habe viele negativen Gedanken in mir. Wie kann ich mich davon befreien? Welche Methoden gibt es dafür? Ein traditionelles Beispiel beschreibt die Situation folgendermaßen: Wenn eine Person sich in einem Schneesturm oder einer anderen Gefahr befindet, dann will sie unbedingt und so bald wie möglich aus dieser Situation herauskommen. Wenn sie irgendwo einen Ort, einen bestimmten Platz sieht, der vor dieser Gefahr schützen kann, dann entwickelt sie sofort Vertrauen in diesen Ort und möchte sich dorthin begeben.

## **Zwei Ursachen der Zuflucht**

Wer buddhistische Zuflucht nehmen möchte, braucht unbedingt ein Verständnis von der Gefahr, in der er oder sie sich befindet, sowie Vertrauen in den Ausweg, den der Buddha gezeigt hat. Furcht vor den Leiden der momentanen Situation und Vertrauen in die Drei Juwelen sind die beiden Ursachen für die Zufluchtnahme.

### *1. Furcht vor Leiden als Ursache*

Wenn wir im Buddhismus über Leiden sprechen, dann sind damit nicht in erster Linie Krankheit, Armut und andere schmerzhaft Erfahrungen gemeint. Es geht um ein tieferes Verständnis von Leiden – um ein Verständnis des Alles Durchdringenden Leidens.



Seit anfangsloser Zeit – zumindest aber, seit ich mich erinnern kann – bin ich mehr oder weniger ständig meinen falschen Konzepten wie Anhaftung, Hass, Neid und Unwissenheit gefolgt. Ich habe die Regie nicht selber übernommen, sondern habe die Regie meinen unheilsamen Geistesfaktoren – meinen Geistesgiften – überlassen. Durch diese falsche Gewohnheit, mit den Geistesgiften zu kooperieren, habe ich unzählige schlechte Handlungen begangen, schlechtes Karma angesammelt. Durch diese Ursachen werde ich in Zukunft unerträgliche Ergebnisse als Wirkung erfahren und immer wieder zwanghaft in den verschiedenen Daseinsbereichen Existenz annehmen müssen. Darum geht es, wenn wir im Buddhismus von Leiden sprechen, und dafür müssen wir eine Lösung finden.

Die eigentliche Gefahr besteht also in unseren Geistigen Giften und unseren falschen Handlungen.

Man könnte leicht den Eindruck gewinnen, dass im Buddhismus zu viel über Leiden gesprochen werde, dass es sich deshalb um eine sehr traurige oder pessimistische Religion handele, die zu Unzufriedenheit führe. Wenn man es aber genauer betrachtet, dann ist das Nachdenken über die Leiden eigentlich gar keine traurige Sache. Die Natur unseres Geistes ist nicht leidhaft. Das Leiden ist vorübergehend und kann durch die Anwendung der richtigen Methoden dauerhaft beendet werden. Wenn das Leiden unserer Natur entsprechen würde, dann könnte man nichts daran ändern und es wäre auch unnötig, sich viele Gedanken darüber zu machen. Es gibt aber eine Lösung, ein Ende ist in Sicht! Dafür müssen wir unsere jetzige Situation aber genau verstehen. Wenn wir in diesem Sinne über Leiden nachdenken, dann ist es eigentlich eine sehr freudige Angelegenheit, weil es uns hilft, eine dauerhafte Lösung zu finden.

## *2. Vertrauen in die Drei Juwelen als Ursache*

Der **Buddha** hat selbst alle Fehler beseitigt und alle Qualitäten vollkommen entwickelt. Er hat die Funktion des Lehrers und hat den buddhistischen Weg für uns gezeigt. Deshalb ist Buddha ein Vertrauensobjekt, zu dem ich Zuflucht nehmen kann.

**Dharma** ist der Weg, die Lehre des Buddha oder das Wissen, und ist das Hauptzufluchtsobjekt. Dharma ermöglicht mir, korrekte Erkenntnisse zu entwickeln. Wir leben bisher mit vielen falschen Konzepten. Dadurch entstehen in jedem Einzelnen alle Arten von Geistigen Giften, und dadurch kreisen wir ununterbrochen im Daseinskreislauf umher. Durch korrekte Erkenntnis kann ich aus diesem Netz herauskommen. Letztlich geht es um die Bekämpfung und Überwindung der Geistesgifte – nur darum. Der höchste Zustand korrekter Erkenntnis ist der Buddhageist. Ich kann ihn erreichen, wenn ich meine korrekten Erkenntnisse immer weiter entwickle. Alle Lebewesen haben Buddhanatur. Wenn wir alle falschen Konzepte beseitigt haben, dann kommt diese Buddhanatur zur Geltung, und damit erlangen wir Buddhaschaft. So logisch ist das, so klar ist das. Dieser ganze Prozess, jeder Schritt der innerlichen, der geistigen Entwicklung ist Dharma. Somit hat Dharma die Fähigkeit, mich zu retten. Deshalb ist Dharma das Hauptzufluchtsobjekt, die eigentliche Zuflucht<sup>1</sup>. Der Dharma wird traditionellerweise auch mit einem Spiegel verglichen. In

---

<sup>1</sup> Es können die Drei Juwelen in Bezug auf die Ursache und die Drei Juwelen in Bezug auf das Resultat unterschieden werden. Dabei wird die Lehre des Buddha als ursächliches Dharma-Juwel und die eigene innere Entwicklung als resultierendes Dharma-Juwel erklärt. Unsere eigene zukünftige Buddhaschaft ist die resultierende Buddhaschaft und wenn wir durch unsere Praxis – unsere innere Entwicklung – eine geistige Stabilität erlangt haben, sind wir Sangha – und zwar die zukünftige Sangha.

einem konventionellen Spiegel können wir zum Beispiel die Fehler des Gesichtes anschauen und korrigieren. Mit dem Dharma können wir unseren geistigen Fehler erkennen und dann selbst eine Korrektur vornehmen.

**Sangha** bezeichnet entweder diejenigen Lebewesen, die bereits eine bestimmte stabile Stufe geistiger Entwicklung erreicht haben, oder generell eine Ansammlung von mindestens vier Voll-Ordinierten. Ihre Qualität liegt darin, dass sie uns durch ihre Verwirklichungen oder durch den Wert ihrer ethischen Regeln dabei unterstützen, die eigenen Fehler von Körper, Sprache und Geist zu korrigieren. Viele Menschen wie du und ich sind dem Wort des Buddha gefolgt. Sie haben seine Worte zunächst analysiert und haben eine Überzeugung erlangt. Sie haben dann entsprechend seinen Anweisungen praktiziert und eine stabile innere Entwicklung erreicht. Deshalb sind diese Menschen für uns Vorbild oder Beispiel, und sie werden als Sangha bezeichnet.

Somit können wir Buddha als Lehrer, Dharma als eigentliches Zufluchtsobjekt und Sangha als Vorbild oder Hilfe verstehen. Das sind die so genannten Drei Juwelen.

### **Unterschied zwischen Vertrauen und Glauben**

Von meinem Sprachverständnis her hat man die buddhistische Theorie und Praxis nicht richtig verstanden, wenn man von Glauben spricht. Die buddhistische Praxis basiert auf Vertrauen - Vertrauen durch logisches Verständnis. Buddha hat von Anfang an gesagt: „Meine Unterweisungen sind zu prüfen, nicht nur zu ehren. Nachdem ihr sie geprüft habt, sollt ihr sie anwenden.“ Somit ist es meine Aufgabe, Buddhas Wort zu prüfen. Durch die eigene Analyse, durch Erfahrung und Erkenntnis kann ich eine Gewissheit erlangen und dadurch gewinne ich Vertrauen in den Buddha, den Dharma und den Sangha.

Selbstverständlich gibt es in der tibetischen, der indischen, thailändischen, chinesischen oder vietnamesischen buddhistischen Kultur auch sehr viel Aberglaube. Mit der buddhistischen Theorie hat das aber relativ wenig zu tun.

### **Eigene Leistung, Vertrauen und Kommunikation**

Der Buddha hat gesagt: „Wenn ihr diesem Weg folgt, werdet ihr durch Eure eigene Leistung befreit werden – nicht durch mich.“ Buddhas können die Lebewesen nicht von Leiden befreien und in den Zustand der völligen Befreiung oder der Buddhaschaft versetzen. Das ist einfach schon aus technischen Gründen nicht möglich. Negative Handlungen oder schlechtes Karma haben wir selbst angesammelt, und dieses schlechte Karma müssen wir auch selbst reinigen und uns davon befreien. Sogar tausend Buddhas zusammen können uns nur den Weg zeigen und die Methode darlegen. Diese Methode müssen wir aber selbst akzeptieren und anwenden. Wenn wir das tun, dann erlangen wir aus eigener Leistung heraus völlige Befreiung und Buddhaschaft. Nochmals: Wie wir in der Zukunft sein werden, ist total von uns selbst abhängig – das ist der Kern der buddhistischen Lehre.

In unserem Sprachgebrauch, zum Beispiel bei Rezitationen, richten wir zwar Bittgebete an den Lehrer, an die Buddhas und Bodhisattvas oder an die Meditationsgottheit. Wir bitten um ihren Segen und darum, dass sie mir dies und jenes geben mögen. Es gibt natürlich solche Formulierungen wie „bitte führe mich in die Buddhaschaft“ oder „bitte gib mir die Vollkommenheit“. Damit ist aber nicht gemeint, dass wir von Seite der Zufluchtobjekte her etwas mühelos erhalten, wenn wir solche Bitten ausrichten. Manchmal denken wir, dass Buddha Shakyamuni oder Tara oder Avalokiteshvara mir von ihrer Seite her etwas geben können, wenn ich ganz inständig von meinem Herzen her meine Bittgebete an sie richte. So ist es

leider überhaupt nicht. Wäre das möglich, so hätten alle Lebewesen schon längst Befreiung und Buddhaschaft erlangt. Solche Formulierungen gibt es gewissermaßen aus pädagogischen Gründen. Natürlich können uns die Buddhas und Bodhisattvas unterstützen, wenn wir einen entsprechenden Rahmen geschaffen haben, aber letztlich geht es nur darum, unsere eigenen geistigen Fähigkeiten zu verstärken. Alle Buddhas und Bodhisattvas haben große, starke und gute Wünsche und Gedanken für unsere Zukunft, die sie an uns richten. Mit diesen Gedanken können sie sehr viel Kraft übertragen, und diese Kraft kann in uns außerordentlich viel bewirken. Dabei geht es um einen geistigen Austausch – um Kommunikation. Voraussetzung dafür ist aber, dass wir selber fähig sind, diese Kraft zu empfangen.

Ohne Zweifel: Wenn wir vollkommen offen sind und großes Vertrauen und Hingabe entfalten, dann funktioniert diese Kommunikation reibungslos und beschleunigt unsere gesamte geistige Entwicklung drastisch.

## **Lernfähigkeit**

Der Geist ist lernfähig und kann sich weiterentwickeln. Weil der geistige Zustand unbeständig ist, kann er sich unendlich weiterentwickeln. Als ich geboren wurde, hatte ich keine Erkenntnisse über die Welt. Ich hatte zum Beispiel kein Wissen vom Sprechen und Schreiben – über das Alphabet, Formulierungen, Orthographie und Grammatik, Schönschreiben, Gedichte usw. Das alles habe ich gelernt. So habe ich nach und nach mein jetziges Niveau erlangt. Dieses Niveau stand mir nicht von Geburt an zur Verfügung und ich habe es auch nicht aus früheren Existenzen mitgebracht. Das alles hat sich entwickelt und ich entwickle mich auch jetzt noch immer weiter. Unsere geistige Fähigkeit kennt keine Obergrenze – leider aber auch keine Untergrenze. Wenn ich ernsthaftes Interesse habe

und mich wirklich darum bemühe, dann gibt es keinen Grund, warum ich die Buddhaschaft nicht erlangen sollte. Wir haben die Buddhaschaft aber bisher nicht erlangt, weil uns der Antrieb, die Bemühung und das ernsthafte Interesse für diese Befreiung fehlten.

### **Irgendwann ist Fortschritt leichter als Rückschritt**

Bei der Entwicklung des Geistes brauche ich zunächst sehr viel Anstrengung und mir begegnen dabei viele Hindernisse. Wenn ich aber diese Hindernisse überwinde, dann ist es irgendwann leichter, meine guten Fähigkeiten weiterzuentwickeln als sie wieder degenerieren zu lassen. Der Grund dafür ist, so behaupte ich, dass ich durch die Geistesschulung eine bestimmte positive Stabilität erlange. Diese positive Stabilität ist von ihrer Natur her heilsam und gibt mir sehr viel Kraft. Durch diese Kraft wird die Weiterentwicklung einfach viel leichter. Ab diesem Zeitpunkt gibt es dann mehr Hindernisse für eine Degeneration als für die Weiterentwicklung. Ein ganz gutes Beispiel dafür wäre: Wenn ich Milliarden von Dollar habe oder wenn ich einen sehr großen Umsatz mache, dann bekommt das eine Eigendynamik und ich mache weiteren Umsatz selbst während ich schlafe oder spazieren gehe. Vielleicht verliere ich auch mal ein bisschen, aber das fällt kaum ins Gewicht. Weil ich eine gute Basis habe, vermehre ich meine ganzen Reichtümer ohne große Schwierigkeiten. Deshalb ist es sehr wichtig, ein heilsames Fundament zu haben.

### **Formelle Zufluchtnahme**

Wenn man aus Furcht vor Leiden und durch Vertrauen in die Drei Juwelen formell in den Buddhismus eintritt, ist das eine außerordentlich heilsame Handlung: „Ich habe die Gefahr erkannt und ich möchte durch Buddhas Unterweisung außerordentlich heilsame Gedanken entfalten.“ Allein durch diese Motivation ist die Zufluchtnahme sehr verdienstvoll.

Wenn man sich über die Funktion und die Eigenschaften der Drei Juwelen informiert hat, sollte man sich noch mal in aller Ruhe überlegen, ob man fest davon überzeugt ist, dass sie für einen selbst dauerhafte und gültige Zufluchtobjekte sind. Dann kann man vor einem buddhistischen Lehrer des eigenen Vertrauens durch eine Zeremonie auch formell Zuflucht nehmen. Wenn man Zuflucht nimmt, dann wird man Buddhist. Mit der Zufluchtnahme muss die Absicht verbunden sein, die Lehre des Buddha zu studieren und nach seinen Anweisungen zu praktizieren. Man konzentriert sich auf die Drei Juwelen als ausschließliche Objekte der Zuflucht. In Bezug auf Dharma verpflichtet man sich dazu, anderen Lebewesen keinen Schaden zuzufügen. In Bezug auf Sangha versucht man, Beziehungen zu Menschen einzugehen, die den eigenen spirituellen Weg unterstützen. Im täglichen Leben achtet man darauf, Buddha-Statuen und Texte mit Respekt zu behandeln, die eigene Nahrung mit Tischgebeten zu segnen und den Drei Juwelen Opfergaben darzubringen. Sechsmal täglich rezitiert man die Zufluchtsformel, erinnert sich an die Zufluchtobjekte und verlässt sich unter allen Umständen auf sie. Weil die Zuflucht die Basis für alle weiteren Gelübde ist, gibt man sie niemals auf. Anderen Religionen wird man nicht nur mit Toleranz, sondern mit Respekt begegnen. An Zeremonien anderer Religionen kann man sich als Gast beteiligen und z.B. Opfergaben darbringen. Wenn man den buddhistischen Weg gehen will, ist es aber gemäß der indo-tibetischen kanonischen Texte nicht zulässig, andere als die Drei Juwelen als tatsächliche Zufluchtobjekte anzunehmen.

In der buddhistischen Tradition nimmt man nur einmal im Leben Zuflucht vor einem Lehrer. Die Zufluchtnahme gilt dann für immer und für alle Fahrzeuge, alle Traditionen und alle Länder.

## **Verantwortung für zukünftige Generationen**

Als Buddhisten haben wir eine große Verantwortung gegenüber uns selbst und für andere. Wenn Menschen, die sich für den Buddhismus interessieren, mit uns in Kontakt kommen, dann werden sie schauen, wie wir die buddhistische Praxis durchführen und was wir verstanden haben, und es wird eine Art von Nachahmung stattfinden. Wenn wir die Praxis falsch machen, dann werden diese Fehler auch von zukünftigen Praktizierenden übernommen werden. So wird es dann weitergehen und mit der Zeit kommen immer mehr Fehler dazu. Deshalb haben wir eine große Verantwortung. Wir dürfen nicht einfach denken: „Wenn ich etwas falsch mache, dann betrifft das nur mich selbst und spielt für andere gar keine Rolle.“ So ist das überhaupt nicht. Als Gemeinschaft, als eine Art von Sangha, sind wir Vorbild und daher sollten wir entweder eine saubere buddhistische Praxis durchführen oder gar keine und uns lieber nicht als Buddhisten bezeichnen. Unsaubere Praxis verursacht mehr Schaden als Nutzen.

„So wie die Bodhisattvas – die großartigen praktizierenden Menschen – werde ich auch praktizieren.“ Das ist die richtige Art, Zuflucht zu nehmen.





# Tibethaus Deutschland e.V.

Das Tibethaus in Frankfurt steht unter der Schirmherrschaft von Seiner Heiligkeit dem XIV. Dalai Lama und unter der spirituellen Leitung von Seiner Eminenz Dargyab Rinpoche.

Es ist das erste seiner Art in Deutschland und befindet sich in der Tradition der Tibethäuser in New Delhi, New York, Barcelona und London. Das Tibethaus möchte eine Brücke schlagen zwischen der vielfältigen Kultur Tibets und der westlichen Gesellschaft. Somit steht es für alle an Tibet Interessierten, ob Buddhisten oder nicht, gleichermaßen offen. Es bietet Veranstaltungen und Information zur östlichen Heilkunde, zu buddhistischer Theorie und Praxis, im religionswissenschaftlichen und tibetologischen Bereich und zu tibetischer Kunst und Kultur an.

Schwerpunkt unseres Verlags ist die Veröffentlichung von Praxistexten und Kommentaren zu allgemein-buddhistischen und speziell zu tantrischen Themen.

Informieren Sie sich über unsere wöchentlichen Veranstaltungen, unsere Seminare, Workshops und Studien-Retreats, die von erfahrenen deutschen und tibetischen Lehrern geleitet werden, unter [www.tibethaus.com](http://www.tibethaus.com).

Tibethaus Deutschland e.V.

Kaufunger Straße 4

60486 Frankfurt

Tel. 069.7191-3595

Fax 069.7191-3596

[info@tibethaus.com](mailto:info@tibethaus.com)





