

## Zuflucht - Sicherer Hafen bei stürmischer See?

Copyright by Fred von Allmen 2001 – 2020

Copyright der Zitate beim jeweiligen Autor oder Verlag.

Dieser Dharma-Vortrag darf kopiert und weitergegeben werden.

Er darf aber keinesfalls gehandelt oder verkauft werden.

Dieser Inhalt ist unter einer Creative Commons-Lizenz lizenziert:



Das Thema von heute Abend ist Zuflucht: Zuflucht in Buddha, Dharma und Sangha.

Zuflucht. Ein eigenartiger Begriff – oder nicht? Es gibt viele Arten und Weisen, in denen er verstanden oder interpretiert werden kann, auf einer Skala von Bedeutsamkeit:

- Vom blossen Glaubensbekenntnis bis zum vollständigen Erwachen.
- Von einem Gefühl des Vertrauens bis zur unerschütterlichen Gewissheit.
- Vom blinden Glauben und Ritual bis zur 'Buddha-Weisheit'.

### Herkunft

Als Erstes ein paar Worte zur Herkunft, des Konzepts 'Zuflucht': Jayarave vom FWBO schreibt in seinem Blog<sup>1</sup>:

„Der Begriff 'Zufluchtnahme' ist *nicht* buddhistisch in seiner Herkunft. Wie so vieles in den indischen Religionen ist er vedischen Ursprungs. Im vierten Kapitel des Chandiyoga-Upanishads wird derjenige, welcher ein Opfer darbringt, instruiert, Zuflucht zu nehmen

- in den Mantrén
- in der Art, wie sie gesungen werden
- in der Richtung, in der sie gesungen werden und
- in Atman.

'Zuflucht' wurde von den Buddhisten schon früh übernommen... wenn sie sagten, sie nähmen Zuflucht in den Buddha und in sein Dharma.“

Es geht also um religiöses Brauchtum. Thanissaro Bhikkhu schreibt:

“Im vor-buddhistischen Indien bedeutete 'Zufluchtnahme' das Verkünden der eigenen Zugehörigkeit und Anhängerschaft zu einem Vorgesetzten, Herrscher, einer mächtigen Person oder einem Gott. Dafür erhoffte man sich Schutz vor allen möglichen Gefahren. In 'Buddhas Leben als Lehrer' führten seine AnhängerInnen den Brauch weiter, um ihre Zugehörigkeit zu Buddha, Dharma und Sangha zu proklamieren. Dabei erhielt dieses Verkünden, diese Ausrichtung, eine andere (neue) Bedeutung...“

Tatsächlich sorgt nicht der Buddha, als Person, für den Schutz, sondern das Praktizieren seiner Lehre, das Dhamma oder Dharma. Ob und wie weit dies durch die Jahrtausende den Anhängern Buddhas klar war, bleibe dahingestellt. Wesentlich aber ist, dass wir, hier, heute uns diese Frage stellen, wenn wir Zuflucht nehmen:

'Religiöses Glaubensbekenntnis und Ritual' oder 'Echte Neu-Ausrichtung unseres Lebens'?

---

<sup>1</sup> <http://jayarava.blogspot.com/2005/12/unity-of-buddhism.html>

Es gibt eine Geschichte, die zeigt, wohin es führt, wenn wir unser Verständnis der Lehre und Praxis nicht immer wieder hinterfragen und uns nicht immer von neuem frisch ausrichten:

Ein Mann findet auf seinem Weg ein Stück 'Wahrheit'. Der Teufel und ein Begleiter sind in der Nähe und beobachten, wie der Mann das Stück Wahrheit aufhebt. Der Begleiter fragt den Teufel: „Bereitet es dir nicht ein wenig Sorge, wenn du so etwas siehst?“ „Keine Angst“, meint der Teufel, „der Mann wird sogleich eine Religion daraus machen.“

Und wie haben wir's? Sind wir an Wahrheit und Befreiung interessiert? Befreiung ins Unbegreifliche, ins Unfassbare hinein? Oder möchten wir doch lieber einfach eine Art Religion, einen Glauben, bei dem wir wissen, wo wir hingehören und was wir zu tun haben? Bei dem wir 'wissen', dass wir 'richtig liegen'? Dabei sagt Ajahn Sumedho:

„Leute glauben, der Buddha habe Buddhismus gelehrt.  
Dabei lehrte er Dhamma, die befreiende Praxis.“

### ***Glaubensbekenntnis und Zugehörigkeit***

Das bringt uns zum zweiten Punkt meiner Erläuterungen: Zuflucht als Glaubensbekenntnis und Ritual der Zugehörigkeit. Als ich und viele andere in den 70er Jahren durch Iran, Afghanistan und Pakistan trampelten, wurden wir immer mal wieder von Bekanntschaften die wir dort machten aufgefordert, 'Allah u akbar' zu sagen. Wenn wir es taten – und wir hatten damals kaum Probleme damit, es zu tun – waren sie jeweils begeistert, denn es bedeutete für sie, dass wir gerade ihre Religion angenommen hatten, dass wir gerade Muslime geworden waren. So einfach war das.

Im buddhistischen Asien bin ich immer wieder mal gefragt worden, „Are you a Buddhist?“ Und ich muss gestehen, dass mir die Antwort nie leicht fiel. Heute noch weniger als damals. Bin ich in meinen frühen zwanziger Jahren aus einer Religion ausgetreten, um gleich wieder in eine andere einzutreten?

Manche von uns können voller Inbrunst Zuflucht nehmen. Vor allem wenn wir die Zuflucht (zu Buddha, zum Dharma, zur Sangha) zusammen singend rezitieren. Vertrauen, Hingabe: Dadurch können starke Gefühle der Verbundenheit geweckt und gestärkt werden.

'Vertrauen' ist die erste der fünf sogenannten 'spirituellen Fähigkeiten', der Indriyas. Vertrauen ist nötig, ja Vorbedingung dafür dass wir in einen spirituellen Weg, in eine Praxis, einsteigen können. Es öffnet das Herz, macht uns zugänglich für relevante Belehrungen – und ermöglicht dem Geist interessiert, offen und flexibel in die Praxis einzusteigen.

Dabei dürfen wir aber niemals vergessen: Vertrauen und Hingabe müssen unbedingt mit Weisheit, mit Erkenntnis, gepaart sein! Sonst werden sie leicht Ausdruck simpler Sentimentalität oder können gar zu blindem Glauben oder sogar zu einer Art Fundamentalismus verkommen. Die Menschheit hat bis zum heutigen Tag zahllose schreckliche, brutale Kriege geführt – gegen Menschen anderer religiöser Zugehörigkeit. Leider auch die Buddhisten. Da brauchen wir heute nur nach Sri Lanka oder nach Burma zu schauen.

Hinwendung und Zuflucht zu den gleichen Idealen oder eben zum selben Glauben (und damit auch den entsprechenden Ritualen) schaffen Zugehörigkeit. Man weiss, wo man hingehört, wo man zuhause ist. Gerade im heutigen Zeitalter der extremen Individualisierung und Entfremdung für viele ein geschätztes Gut.

Genau dieses Gefühl der Zugehörigkeit zu einer Gruppe von Menschen, die dasselbe glaubt wie ich, die selben Werte hat wie ich, dasselbe Ritual vollführt, und die selben Texte rezitiert wie ich, kann aber auch leicht ins Sektierertum kippen: 'Wir - und die Anderen.' oder 'Die Richtigen - und die Anderen'.

Ich finde es mitunter bedenklich, wenn jemand sagt: „Ich habe Zuflucht genommen mit 'So und so' (Name eines Gurus oder Lamas)“ und dabei meint er habe in der Person statt in der Lehre und in der Praxis Zuflucht genommen. Gerade im Buddhismus sieht man sehr oft, wie Zugehörigkeit auch Ausschliesslichkeit bedeutet – sowohl in Theravada-Vipassana-Traditionen wie in tibetischen Überlieferungslinien (wie vermutlich auch in manchen Zen- oder Chan-Schulen).

Warum ist die Weisheit, welche das Vertrauen und die Hingabe begleiten muss, so wichtig? Damit klar bleibt, was eine echte Zuflucht ist, nämlich:

- Das Erwachen aus der Verblendung: Buddha.
- Die Wirklichkeit und ihre unumstösslichen Gesetzmässigkeiten: Dharma.
- Jene, die echt mitfühlend, klar und innerlich frei sind: Sangha.

Das ist das Wesentliche. Gesänge und Rituale können dies unterstützen. Aber nur dann, wenn wir uns immer wieder darüber klar werden, was wir da tun. Sonst geht es uns wie den Menschen in jenem Klostertempel:

Der Meister vollführt mit seinen Anhängern und KursteilnehmerInnen am Morgen die Rezitationen und die Chantings. Und am Abend hält er den Dharma-Vortrag. Seit einiger Zeit gibt's eine Katze im Kloster. Diese hat die schlechte Angewohnheit, am Morgen beim Ritual und am Abend beim Dharma-Vortrag aufzutauchen. (Wahrscheinlich sucht sie Zugehörigkeit.) Sie wirkt aber so störend, dass der Lehrer verlangt, dass die Katze jeweils am Morgen vor dem Chanting und am Abend vor dem Vortrag angebunden werden soll. So wird's auch gemacht...

Der alte Meister stirbt. Die Rituale gehen weiter. Schliesslich stirbt auch die Katze. Man erinnert sich, dass der Meister verlangt hatte, dass am Morgen vor den Ritualen eine Katze angebunden werden soll. Deshalb wird eine neue Katze angeschafft, die man jeweils vor den Chantings und den Vorträgen anbindet, um den Anweisungen und Belehrungen des verehrten verstorbenen Meisters weiterhin gerecht zu werden.

Das mag übertrieben klingen. Aber es lohnt sich, bei sich selbst und bei der eigenen Sangha genau hinzuschauen.

### ***Schutz vor Gefahren***

Der nächste Punkt bezieht sich auf Zuflucht als Schutz vor Gefahren. Hier ein Gleichnis das Trungpa Rinpoche gab, um die Bedeutung von Zuflucht zu illustrieren:

Als die rote Armee Chinas 1959 in Tibet einmarschierte, begann für die Bevölkerung Tibets – und vor allem für die Mönche und Nonnen – eine Zeit der Verfolgung und des schrecklichen Leidens. Etwa 1 Mio. Tibeter wurden damals umgebracht und hunderttausende wurden in Gefängnissen und Arbeitslagern eingekerkert. Rinpoche beschreibt, dass überall Gefahr drohte, dass es nirgendwo Sicherheit gab und dass das grösste Anliegen aller die Frage war, wo man einen sicheren Ort finden könne: frei von Verfolgung, frei von Gefahr. Es war die Zeit in

der hunderttausend Tibeter nach Indien und Nepal flohen – einer sicheren Zuflucht vor Verfolgung und Folter durch die Chinesen.

Dieselbe Frage stellt sich auch für uns in diesem unbeständigen, unzuverlässigen Dasein, in dem jeder Moment – ohne Vorwarnung – aus der Kontrolle geraten und uns völlig unerwartete, bedrohliche und leidvolle Erfahrungen bringen kann. Was ist also eine sichere Zuflucht, ein sicherer Hafen in stürmischer See?

### *Die äussere Zuflucht*

Schon seit Urgedenken haben sich Menschen an Kräfte und Wesen gewandt, die ausserhalb von ihnen existieren, mit der Bitte um Schutz und der Hoffnung auf Hilfe. Götter, Engel, Heilige oder Gott. Im Buddhismus ist es nicht anders.

In den meisten Traditionen des Mahayana-Buddhismus ist es Teil der Praxis, Buddhas, Bodhisattvas und Schutzgottheiten um Segen und Sicherheit, Schutz und Schirm zu bitten.

Auch im Theravada-Buddhismus wird im religiösen Volk zu Buddhas - und zu zahllosen anderen Göttern, Geistern und Schützern - gebetet und um Hilfe und Schutz gebeten.

Gerade dies hat der historische Buddha, Siddhartha Gotama Shakyamuni, nie gelehrt, obschon er in einer äusserst gottes- bzw. göttergläubigen Kultur gelebt hat. Er sprach<sup>2</sup>:

“Zu vielem nimmt der Mensch seine Zuflucht, um seiner Angst zu entkommen: Zu Bergen und Hainen und heiligen Stätten.

Aber solche Zuflucht gibt keinen Frieden, solche Zuflucht ist nicht die höchste, solche Zuflucht führt nicht zur Befreiung von Leiden.

Doch wenn man zu Buddha, Dhamma und Sangha als Zuflucht geht und die vier edlen Wahrheiten richtig erkennt: ‚Dies ist Leiden, dies der Ursprung des Leidens, dies das Überwinden des Leidens und dies der Edle Achtfache Pfad, der zum Erlöschen des Leidens führt‘: Das fürwahr ist die verlässliche Zuflucht, das ist die höchste Zuflucht, diese Zuflucht führt zur Befreiung von Leiden.

Du selbst bist dein Beschützer, du selbst bist deine eigene Zuflucht (...) Sei dir selbst eine Insel und Zuflucht, strebe vorwärts und entfalte die Weisheit. Befreie dich von allen täuschenden und quälenden Geisteselementen<sup>3</sup> und überwinde so Entstehen und Vergehen.“

### *Die innere Zuflucht*

Die wahre Zuflucht ist also die innere Zuflucht oder die Zuflucht als Schutz vor inneren Gefahren, nämlich vor unseren eigenen Kleshas<sup>4</sup> – vor den Ursachen unseres Leidens: Verlangen, Abneigung, Verblendung und all ihren Schattierungen. Shantideva nennt sie ‘Diebe’. Sie sind die Diebe unseres Glücks, unseres geistigen und emotionalen Wohlergehens, unseres inneren Friedens!

Die Zuflucht als Schutz vor inneren Gefahren ist nichts anderes als unsere Praxis. Was und wie wir tagaus-tagein denken, was und wie wir sprechen, wie wir handeln, was wir tun. Mit anderen Worten: Die innere Zuflucht ist Karma – unser eigenes Tun und die Absichten dahinter. Wir schützen uns selbst, indem wir die sogenannten zehn unheilsamen Aktivitäten vermeiden, indem wir uns in den heilsamen Aktivitäten üben und indem wir unser Herz und unseren Geist befreien. Der Buddha sagt dazu<sup>5</sup>:

<sup>2</sup> Buddha, Dhammapada, Verse 188 – 192 sowie 380 und 238. Frei nach Thanissaro Bhikkhu.

<sup>3</sup> Kilesa, Klesha.

<sup>4</sup> Kilesa, Klesha: die täuschenden und quälenden Zustände von Herz und Geist.

<sup>5</sup> Buddha, Dhammapada, Herder/Spektrum 4665, Transl. Munish Schiekkel, Verse 13, 17, 14 und 18.

„Wie durch ein schlecht gedecktes Dach  
 Der Regen in das Haus eindringen wird,  
 So überfluten die Leidenschaften (eben die Diebe unseres Glücks)  
 Den ungeschulten Geist.  
 Wer Unheilsames denkt und tut,  
 wird Leid erfahren - in dieser Welt und in der nächsten.“

Und umgekehrt:

Wie durch ein recht gedecktes Dach  
 Kein Regen in das Haus eindringen wird,  
 So überfluten keine Leidenschaften  
 Den wohl geschulten Geist.  
 Wer Heilsames denkt und handelt,  
 Der wird Freude erfahren - in dieser Welt und in der nächsten.“

Dasselbe, von Rumi, vereinfachter gesagt<sup>6</sup>:

„Du bist kalt, aber erwartest Güte,  
 Dein Tun kommt zurück in derselben Form.  
 Gott ist barmherzig, aber wenn du Gerste pflanzt,  
 Erwarte nicht, Weizen ernten zu können.“

### ***Die zehn unheilsamen Handlungen***

Was sind die zehn unheilsamen Handlungen, deren Vermeiden ein Schutz und eine Zuflucht ist vor innerem Leiden? Es sind drei des Körpers, vier des Redens und vier des Denkens.

Die drei unheilsamen körperlichen Handlungen:

- Töten und Verletzen von Lebewesen, motiviert von unheilsamen Absichten wie Wut, Hass, Gier, Verlangen oder Täuschung.
- Stehlen oder Nehmen, was uns nicht gehört, veranlasst durch Verlangen oder Anhaften.
- Sexuelles Verhalten, welches Andere - einschliesslich Dritter - verletzt. Wenn wir prüfen, ob wir eigennützig motiviert sind oder ob es uns an Sensibilität mangelt, können wir erkennen, was verletzend wirkt und was nicht.

Die vier unheilsamen verbalen Handlungen:

- Lügen und Unehrllichkeit aller Art.
- Verleumdung, verletzendes Reden, Fluchen, beissende Ironie, Zynismus und Ähnliches.
- Sinnloses Geschwätz und Klatsch. Es verletzt meistens niemanden, doch verschwenden wir möglicherweise sehr viel Zeit und Energie damit. Dabei kann es aber durchaus Situationen geben, in denen es hilfreich ist, ein oberflächliches Gespräch zu führen, um Kontakt zu knüpfen, jemanden einzubeziehen oder aufzumuntern. Auch hier ist es die Motivation, die bestimmt, ob die Handlung heilsam oder unheilsam ist.

Die drei unheilsamen Aktivitäten des Geistes:

- Schüren von Habsucht und Begehren.
- Hegen von Böswilligkeit und Groll.
- Falsche Sichtweise. Falsche Sichtweise bezieht sich auf die richtig verstandene Bedeutung

---

<sup>6</sup> Unseen Rain, *Quatrains of Rumi*, John Moyne and Coleman Barks, p. 80, Threshold Books, Putney, VT, USA.

von Buddha, Dharma und Sangha, von Karma und Wiedergeburt, von den vier edlen Wahrheiten und dem Glauben an Selbst-Existenz.

Das Vermeiden dieser zehn Aktivitäten ist ein echter Schutz und eine Zuflucht. Wenn es uns gelingt, diese inneren Haltungen und äusseren Handlungen konsequent zu vermeiden, sodass sie ganz natürlich und immer seltener zu einer Option unseres Denkens und Handelns werden, dann ist in unserem Geist und Herz bereits eine tiefe Stabilität und Klarheit entstanden.

### *Heilsame Handlungen*

Vertieft werden der Schutz und die Zuflucht durch eine konsequente Praxis des Heilsamen. Ein gutes Gefühl dafür, um was es dabei geht, kann eine Aufzählung der sogenannten Paramitas sein. Paramitas sind Geistes- und Herzensqualitäten, deren Entwicklung – für einen selbst sowohl als auch für die anderen in unserem Umfeld – hilfreich, unterstützend, glückbringend und befreiend wirken. Es sind: Grosszügigkeit, ethisches Verhalten, Geduld und liebevolle Güte, weise Energie, Ausdauer und Entschlusskraft, Abkehr von Unheilsemem, Wahrhaftigkeit, Gelassenheit, Meditation, befreiende Weisheit und einige andere. Wenn sie stark sind, in unserem Geist, sind sie eine wahre Zuflucht.

Um noch ein klareres Gefühl für diese wunderbaren Geisteszustände zu vermitteln: hier die Verse aus einem Lam-rim-Text:

#### *Grosszügigkeit (dana paramita)*

Zu geben was wir besitzen und selbst unser Leben,  
unsere Zeit, unser Wissen und unsere Liebe,  
ohne Geber, Gabe oder Empfänger zu sehn,  
heisst jenseits von Begrenzung und Trennung zu sein.

#### *Ethisches Verhalten (sila paramita)*

So wie schöne Blumen viele Bienen anlocken,  
zieht Integrität im Verhalten Lebewesen und Buddhas an:  
Mögen wir die Gleichheit allen Seins erkennen,  
und die natürliche Harmonie des Verhaltens erfahren.

#### *Geduldiges Annehmen (khanti paramita)*

Wie die grosse Erde daliegt, offen zu empfangen und zu geben,  
Sonne, Regen, Saat und Ernte und alles was schreitet, kriecht, schwimmt oder fliegt,  
annehmend, erlaubend und willens zu fühlen:  
Möge das Tor unseres Herzens sich nie mehr verschliessen.

#### *Liebevolle Güte (metta paramita)*

So wie Eltern ihre Kinder lieben  
Mögen wir Güte ausstrahlen in alle Welt.  
Mögen alle Wesen glücklich sein  
und befreit von allem Leiden.

#### *Entschlusskraft (adhitthana paramita)*

Sanft wie eine Blume, fest wie ein Fels  
Und unaufhaltsam wie das Wasser dem Meere zufliesst,

Mögen wir entschlossen auf dem Pfade schreiten.

*Weise Energie und Ausdauer (virya paramita)*

Mit dem steten Gang des grossen Elefanten,  
mit dem unbeugsamen Mut der grossen Kriegerin,  
mit der Begeisterung der grossen Liebenden:  
Mögen wir mit Freude lernen, wachsen und dienen.

*Gelassenheit (upekkha paramita)*

Wie der Vogel im unermesslichen Himmel der Gelassenheit,  
Wie der Fisch im bodenlosen Ozean der Toleranz,  
Mögen wir unerschütterlich, heiter und friedvoll sein.

*Meditation (jhana paramita)*

Wie der König der Adler in den Lüften schwebt,  
majestätisch, gelassen, keine Spur hinterlassend:  
Möge unser Geist klar sein, ruhevoll und wach.

*Befreiende Erkenntnis und Weisheit (pañña- oder prajña paramita)*

Da alle Dinge durch Ursache und Wirkung entstehen,  
können sie nicht anders als von Natur aus leer sein.  
Und genau weil sie leer sind in sich selbst,  
erscheinen sie nach dem Gesetz der Bedingtheit.  
Die Einheit von Erscheinung und Leere erkennend:  
Mögen wir aus Weisheit und Mitgefühl wirken, zum Wohle aller Wesen.

Hier folgen später ein paar Worte zu den formalen Kontemplationen über Buddha, Dharma und Sangha, bekannt als Buddhanusati, Dhammanusati, Sanghanusati.

### ***Befreiende Weisheit – Erwachen – die definitive Zuflucht***

Eine noch tiefere Zuflucht ist das Praktizieren jener Geistesqualitäten welche endgültig von den Klesha, den täuschenden und quälenden Geistes- und Herzenszuständen, und allen Fesseln des Daseins befreien. Es ist das Praktizieren der 'Paramita der befreienden Erkenntnis und Weisheit' (pañña- oder prajña-paramita), wie oben im letzten Vers erwähnt. Dies ist die Ursache für 'Bodhi', das vollständiges Erwachen des eigenen Geistes und Herzens. Es ist die definitive Zuflucht. Bodhi wird manchmal fälschlicherweise mit 'Erleuchtung' übersetzt. Das Wort Buddha stammt von derselben Wurzel ab wie Bodhi und bedeutet: Jemand der vollständig *erwacht* ist.

Was heisst 'Erwachen'? Zuerst geht es um das Aufwachen aus dem Verloren-Sein in Gedanken, Geschichten und Dramen. (Das kennen wir...) Das ist es, was wir als Erstes immer und immer wieder üben. Dabei geht es nicht darum, keine Gedanken und Gefühle zu haben, sondern darum, diese mit achtsamem Gewahrsein als solche zu erkennen. Das ist - für einen Moment lang - ganz einfach. Aber die Macht der Gewohnheit lässt es uns gleich wieder vergessen. Wir glauben an die absolute Wirklichkeit der Inhalte unseres Denkens und Fühlens: 'So ist es.' 'Wirklich!' Aufwachen durch achtsames Gewahrsein ist eine der wesentlichen Praxisformen. Munindra-je, mein indischer Vipassana-Lehrer erinnerte uns oft: „The thought of your mother is not your mother – Der Gedanke an deine Mutter ist nicht deine Mutter.“ Wir lernen, Gedanken als Gedanken, Gefühle als Gefühle zu sehen.

Wir müssen aber noch weiter aufwachen – oder erwachen. Wir merken nun vielleicht, dass wir denken und fühlen, aber wir sind immer noch identifiziert mit dieser Erfahrung. Sie ist 'meine'. Sie geschieht 'mir'. 'Ich' habe sie. Meine Freude, meine Wut, mein Vergnügen, meine Sorgen, meine Meditationserfahrung. Im Gesang von Mahamudra erklärt Tilopa:

“Die Wolken, die durch den Himmel ziehen, haben keine Wurzeln, kein Daheim – noch haben dies die Gedanken, Gefühle, Erfahrungen, die im Geiste treiben.“

Können wir Gedanken, Gefühle, die im Bewusstsein auftauchen, einfach als Gedanken und Gefühle sehen, ohne dass sie gleich mir, mich und mein sind? Wenn ja, entsteht schon einiges an innerer Geräumigkeit. Wir brauchen aber nicht nur achtsames Gewahrsein, um dies öfters klar zu sehen und zu erfahren, sondern auch Gelassenheit, damit wir alle auftretenden Erfahrungen auch zulassen und wieder loslassen können. Wenn wir ständig mit Ergreifen und Festhalten reagieren oder aber mit Widerstand und Abneigung, dann bleibt die Erfahrung weiterhin (scheinbar) solid, real, dicht, 'mir' zustossend. Klares Sehen und sanfte Gelassenheit aber schaffen innere Geräumigkeit und werden – in diesem Sinne – zu einer echten Zuflucht.

### ***Bedingtes Entstehen sehen***

In unserer Praxis des achtsamen Gewahrseins sehen wir, wie wenig Kontrolle wir über unsere Erfahrungen und die Art dieser Erfahrungen haben. Wir erkennen, dass Erfahrung, Leben, wir selbst, ein ständig sich wandelndes prozesshaftes Geschehen ist, das seinen eigenen Gesetzmässigkeiten folgt, und nicht unseren Wünschen oder unserem Willen. Wenn wir beginnen dies zu erkennen, tendieren wir dazu – meist für längere Zeit – zu denken, das sei ein Fehler. Wir glauben, wir würden etwas falsch machen. So ähnlich wie wenn wir uns einbilden würden, es sei unsere Schuld, wenn die Sonne hinter den Wolken verschwindet und es zu stürmen und zu regnen beginnt.

Tiefe Erkenntnis des bedingten, abhängigen Entstehens aller Dinge, aller Erfahrungen (d.h. allen Sehens, Riechens, Schmeckens, Hörens, Empfindens, Denkens und Fühlens), wirkt sehr befreiend. Wenn wir dieses Dasein als den unbeständigen, nicht-erfassbaren Prozess komplexer Abhängigkeit, das es tatsächlich ist, sehen und auch zutiefst annehmen können, dann entsteht eine zunehmend tiefere innere Sicherheit, eine echte Zuflucht.

Das mag paradox klingen, obschon es dies nicht wirklich ist. Tatsächlich ist es aber eindeutig kontraintuitiv: Wir hoffen auf Zuflucht in etwas Sicherem, Beständigem, Verlässlichem - und finden sie letztlich in bedingungslosem Loslassen und Akzeptieren des Seins, so wie es ist.

Wir erwachen vollständig: Buddha

Zur Wirklichkeit, wie sie tatsächlich ist: Dharma

Mit der Unterstützung jener, die vor uns auf dem Weg gehen oder gegangen sind: Sangha.

### ***Rezitation***

Zum Abschluss zwei Verse. Es sind zwei Versionen von Zufluchtnahme in Buddha, Dharma und Sangha und dem Hervorbringen der mitfühlenden, altruistischen Motivation von Bodhicitta.

Die erste Version entspricht dem konventionellen Aspekt von Zuflucht und Bodhicitta. Es ist der in den tibetischen Traditionen wohl am öftesten rezitierte Vers überhaupt:

In Buddha, Dharma und der wertvollen Sangha

Nehme ich Zuflucht, bis zum vollständigen Erwachen.



Durch die Praxis der Vervollkommnungen, der Paramitas,  
Möge ich Buddha werden, zum Wohle aller Lebewesen.

Die zweite Version drückt genau dasselbe aus, aber entsprechend dem letztendlichen Aspekt von Zuflucht und Bodhicitta. Sie stammt aus der Dzogchen-Tradition:

Zur Essenz, leer von Selbst-Existenz: Dharmakaya,  
Zur Natur, wahrnehmend, erscheinend: Sambhogakaya,  
Zum Mitgefühl, vielfältig und ungehindert manifestierend: Nirmanakaya,  
Nehme ich Zuflucht, bis zum vollständigen Erwachen..

.. dem Erwachen zur vollständigen Freiheit von allem Leiden und den vollendeten Fähigkeiten zur bestmöglichen Unterstützung der Lebewesen.

