

Dr. Helmtrud Rumpf, Berlin

## Zufluchtname - warum eigentlich?

(Helmtrud Rumpf ist seit vielen Jahren Herausgeberin der Zeitschrift „*Dhammaduta*“)

In den Lehrreden wird häufig berichtet, dass jemand zum Buddha kommt und ihn bittet, ihm eine Frage zu beantworten. Manchmal ist diese Person ziemlich aufgebracht, weil sie meint, der Buddha würde die Menschen gegen die bestehenden – wertvollen althergebrachten – Ansichten aufwiegeln und die Autorität anderer religiöser Führer untergraben. Oder aber eine Frau beschwert sich, dass ihr Sohn oder Mann sie verlassen habe, um "in die Hauslosigkeit zu ziehen", d.h. um den Buddha als Mönch zu folgen, dass er seinen Pflichten als Ehemann nicht nachkomme und die Familie keinen Ernährer mehr habe. In all diesen Fällen hört der Buddha aufmerksam zu. Er nimmt die Probleme seiner Mitmenschen ernst und geht auf sie ein, bis sie ihren Irrtum einsehen und die Wahrheit selbst erkennen. Dies geschieht häufig dadurch, dass der Buddha ihnen immer detailliertere Fragen stellt, die sie selbst beantworten und sich ihre Probleme in Wohlgefallen auflösen. Anschließend nehmen sie Zuflucht zum Buddha und seiner Lehre (Dhamma), werden in die Gemeinde (Sangha) aufgenommen und folgen dem Buddha in die Hauslosigkeit. Eine wichtige Voraussetzung für die Zufluchtname ist also die Erfahrung, dass die Lehre des Buddha - der Dhamma - das geeignete Mittel ist, die eigene Wirklichkeit anders zu sehen und besser bewältigen zu können.

Zunächst gilt es jedoch, das Leben als problematisch - *dukkha* - zu erkennen. Geschieht dies nicht, wäre der Gang zum

Buddha und die Zufluchtname nicht erfolgt. Ebenso wichtig ist das Vertrauen - *saddhā* -, dass der Buddha die Ursache des Leidens und einen Weg zur Beseitigung dieser Ursache gelehrt hat, den jeder Mensch in der Lage ist, selbst erfolgreich zu beschreiten.<sup>1</sup> Und wer anders als der edle Sangha - der *ariya sangha* - kann uns heute diese Erfahrung übermitteln. Dabei müssen diese "edlen Menschen" des Sangha nicht unbedingt die Robe tragen oder sonst irgendwie auffällig sein.

Das Adjektiv "edel" bezieht sich auf die geistigen Entwicklungsstadien der Personen. Dieselben sind: die Stromeingetretenen (*sotāpatti-magga*), die Einmalwiederkehrer (*sakadagami*), die Niewiederkehrer (*anāgami*) und die Heiligen (*arahatta*).<sup>2</sup> Wie erkenne ich nun aber einen Stromeingetretenen, Einmalwiederkehrer usw.? Leider sind die geistigen Entwicklungsstadien dieser Menschen erst zu erkennen, wenn man selbst dieses Stadium erreicht hat. Wir müssen also unser Vertrauen zum Sangha also an viel einfacheren Dingen festmachen. Beispielsweise kann ich mich an den - für mich sichtbaren - Bemühungen seiner Mitglieder orientieren,

---

<sup>1</sup> Nur aus einer selbst gemachten Erfahrung kann gläubiges Vertrauen (*saddhā*) entstehen. Sehe ich den Buddha lediglich auf einem Bild oder höre seine Lehre, so kann sie mich wohl logisch überzeugen. Sein ruhiges Lächeln mag mich ansprechen. Ich werde seine Lehre vielleicht weiter hören oder lesen, es bleibt jedoch stets ein winzig kleiner Zweifel daran bestehen, ob dies denn auch wirklich der richtige Weg für mich sei. Nur wenn ich etwas am eigenen Leibe erfahren habe, kann ich voll und ganz dessen Bedeutung begreifen.

<sup>2</sup> Siehe Buddhistisches Wörterbuch von Nānātiloka, Christiani, Konstanz 1989.

die Buddhalehre zu verwirklichen. Dazu gehört in erster Linie Freigiebigkeit (*dāna*). Diese Freigiebigkeit kommt darin zum Ausdruck, dass die Bedürfnisse der anderen Menschen über die eigenen gestellt werden. So sollte ein "edler Mensch" - ebenso wie der Buddha - stets für andere da sein, ihre Anliegen ernst nehmen und ihnen helfen. Dies kann auf unterschiedliche Art geschehen: durch materielle Unterstützung, geistige Hilfestellung oder durch die Vermittlung des Dhamma. Bei der "materiellen Unterstützung" geht es nicht darum, etwas zu verschenken, was man sowieso nicht mehr braucht oder möglichst viel Geld zu spenden, um angesichts der großen Armut in der Welt ein ruhiges Gewissen zu haben. Es geht vielmehr um ganz simple Dinge wie jemanden einen Stuhl oder eine warme Tasse Tee anbieten. Dabei kommt es nicht auf den ökonomischen Wert der Gabe an, sondern auf das angemessene Erkennen (mit Hilfe von *Mettā* und *Karunā*) der Bedürftigkeit des anderen und auf ein entsprechendes selbstverständliches spontanes Handeln.<sup>3</sup>

Die "geistige Hilfestellung" besteht darin, dem anderen das Gefühl zu vermitteln, dass er zum einen mit seinen Problemen nicht allein dasteht, zum anderen aber, dass er auch die Fähigkeiten in sich hat, diese selbst zu lösen. Kurzum: es gilt, sein Selbstvertrauen zu stärken. Es geht also nicht darum, einen anderen Menschen zu bevormunden oder ihm zu sagen, was heilsam oder unheilsam ist, was er zu tun oder zu lassen hat.<sup>4</sup> Achten wir ihn als

ebenbürtig (also als gleichwertig), so müssen wir ihm auch zugestehen, seine ureigenen Erfahrungen zu machen und deren Ergebnisse selbst zu beurteilen. In diesem Sinne sprach der Buddha: "... wenn ihr, Kālāmer, selbst erkennt, dass diese oder jene Dinge schlecht und verwerflich sind, von Verständigen getadelt und, ausgeführt oder begonnen, zum Unheil und Leiden führen, so sollt ihr sie verwerfen."<sup>5</sup>

"Die Vermittlung des Dhamma" wird als die wertvollste Gabe angesehen, denn sie gibt dem Menschen ein Werkzeug in die Hand, aus eigener Kraft seinem Leben eine andere Richtung zu geben: den Kreislauf der Wiedergeburten zu beenden. So sagte der Buddha kurz vor seinem Verlöschen: "seid euch selber eine schützende Insel, seid euch selber Zuflucht, nehmt keine andere Zuflucht!"<sup>6</sup>

Die in der Lehre des Buddha enthaltenen universellen Wahrheiten, die für alle Wesen über alle Zeiten hinweg Gültigkeit haben, müssen individuell von jedem Menschen erkannt, bzw. erfahren werden. Dies geschieht in der meditativen Praxis, die für jeden einzelnen Menschen und in den unterschiedlichen buddhistischen Traditionen verschieden sein kann. Zu Menschen, die diese Art von *Dāna* üben - mögen sie nun eine Robe tragen oder nicht! - habe ich Vertrauen, dass sie den Weg des Buddha folgen, denn ihr Mitgefühl (*Mettā*, *Karunā*, *Muditā*) kann ich unmittelbar erfahren. Der dreifachen Zuflucht (*ti-sarana*) geht also durch eigene Erfahrung - also Wissen - entstandenes gläubiges Vertrauen (*saddhā*) in den Buddha, seine Lehre (Dhamma) und seine Gemeinschaft (Sangha) voraus. Aus diesem Vertrauen zum Dhamma und zu der Möglichkeit, diesen Weg auch tatsächlich

<sup>3</sup> "Spontanes Handeln" bedeutet, dass der Handlung nicht die Überlegung zugrunde liegt, dadurch selbst Verdienste zu erlangen.

<sup>4</sup> Bevormundung oder "unsere guten Ratschläge" - mögen sie auch so gut gemeint sein - basieren auf der Vorstellung, dass wir dem anderen überlegen sind und ihn belehren und beschützen müssen. Diese vermeintliche Überlegenheit fordert leicht Opposition heraus.

<sup>5</sup> Anguttara Nikāya III,66

<sup>6</sup> Dīgha Nikāya 16

selbst gehen zu können, entsteht der Wunsch, dem eigenen Leben eine neue Richtung zu geben. Spreche ich laut (und bewusst) in Gegenwart eines Mitglieds des Sangha die Zufluchtsformel, so bringe ich damit zum Ausdruck, dass ich mit Hilfe der Buddha-Lehre (Dhamma) und Unterstützung der Gemeinde (Sangha) den Kreislauf der Wiedergeburten beenden und durch *Dāna* dazu beitragen möchte, dass auch anderen Menschen dieser Weg offen steht. Die Verneigung vor der Buddha-Statue - eigentlich nur ein bloßes Stück Holz oder Stein! - ist ein sichtbares Zeichen meiner tiefen Dankbarkeit und Verehrung diesem geistigen Führer gegenüber, denn ohne seine Hilfe, seinen über Jahrtausende überlieferten geistigen Beitrag, wäre ich heute ein anderes Wesen.