



## **Das Tor zum Dharma öffnen**

### **Teil I von II:**

## **Die Voraussetzungen einschließlich der Zuflucht**

Seine Heiligkeit Sakya Trichen (der 41. Sakya Trizin)



Veröffentlicht von "The Sakya Tradition"





Diese Veröffentlichung steht unter dem Schutz eines Creative Commons  
CC BY-NC-ND (Namensnennung – nicht kommerziell – keine  
Bearbeitung) 4.0 Copyrights.

Erlaubt sind lediglich Download und Weiterverteilung des Werkes unter  
Nennung des Namens, jedoch keinerlei Bearbeitung oder kommerzielle  
Nutzung

Detaillierte Angaben für Deutschland, die Schweiz und Österreich finden  
sich unter den jeweiligen Creative Commons Lizenzen

(Deutschland: <https://creativecommons.org/licenses/?lang=de>;

Schweiz: [https://www.creativecommons.ch/wie-funktioniert/#cc\\_  
lizenzen](https://www.creativecommons.ch/wie-funktioniert/#cc_lizenzen);

Österreich: <https://at.creativecommons.net/informationen-auf-deutsch/>)

Veröffentlicht von “The Sakya Tradition”

[www.sakyatradition.org](http://www.sakyatradition.org)

Email: [info@sakyatradition.org](mailto:info@sakyatradition.org)

Wechat ID: sakyatradition

Weibo: sakyatradition

IG: the\_sakya\_tradition

Facebook: TheSakya

Youtube: 萨迦传承 TheSakyaTradition

Soundcloud: the-sakya-tradition

Verkauf ausdrücklich verboten, ausschließlich zur kostenlosen Abgabe  
bestimmt

# Danksagung

Seine Heiligkeit Sakya Trichen (41. Sakya Trizin) gab diese Belehrung am 5. Juni 2019 in Tsechen Kunchab Ling, Walden, New York. Im Jahr 2020 wurde der englische Text editiert und von The Sakya Tradition, Inc., veröffentlicht, einer Nonprofit Organisation, die sich dem Erhalt und der weiten Verbreitung der kostbaren Dharma Belehrungen der ruhmreichen Sakya Linie verschrieben hat. Der Text wurde im Jahr 2022 durch das Übersetzerteam von „The Sakya Tradition“ ins Deutsche übertragen. Wir danken allen, die auf die eine oder andere Weise dazu beigetragen haben, diese Belehrungen zugänglich zu machen und um viele mit dem kostbaren Dharma zu verbinden, zu zeitweisem und letztendlichem Nutzen.

Möge Seine Heiligkeit Sakya Trichen durch den Verdienst dieser Arbeit vollkommene Gesundheit und ein sehr langes Leben haben und das Rad der Lehre weiterhin drehen.

**Das Tor zum Dharma öffnen**

**Teil I von II:**

**Die Voraussetzungen einschließlich der**

**Zuflucht**

S.H. Sakya Trichen (41. Sakya Trizin)

Veröffentlicht von „The Sakya Tradition“

# INHALT

Die Voraussetzungen, um das Tor des Dharma zu öffnen	1
Vertrauen [Glaube]	4
Zuflucht	9
Zusammenfassung	26

# Die Voraussetzungen, um das Tor zum Dharma zu öffnen

**D**amit wir vom Empfangen oder Hören von Dharma-Belehrungen wirklich Nutzen ziehen, müssen mehrere Voraussetzungen gegeben sein. Wenn wir die Belehrungen erhalten oder hören, müssen wir die richtige Motivation dafür mitbringen, das richtige Verhalten oder die richtige Einstellung einnehmen und Vertrauen haben. Darüber hinaus ist der erste Schritt auf dem buddhistischen Pfad die Zufluchtnahme zu den Drei Juwelen: Buddha, Dharma und Saṅgha.

## Motivation und Verhalten

Zu Beginn müssen wir, um Dharma-Belehrungen erhalten zu können, die richtige Motivation haben. Mit der falschen Motivation - wie Begehren, Abneigung oder Unwissenheit - werden sie mehr Schaden als Nutzen bringen. Wenn jemand weder die richtige noch die falsche Motivation hat, sondern nur ein reiner Beobachter ist, sind sie ebenso nutzlos. Mit guter Motivation jedoch, wird der Gewinn durch die Dharma-Belehrungen unermesslich sein.

Es gibt unterschiedliche Stufen guter Motivation. Um Mahāyāna Belehrungen zu erhalten, muss es die Höchste sein. So wie der Raum grenzenlos ist, so gibt es auch grenzenlos viele Wesen. Als Buddhisten glauben wir an Wiedergeburt. Wir hatten bereits unzählige frühere Leben. Irgendwann war jedes fühlende Lebewesen einmal in einem unserer zahlreichen früheren Leben unser Elternteil. Durch den Übergang von einem Leben in das nächste können wir einander nicht mehr erkennen. Wir sehen einige als Feinde, einige als Freunde und einige eher mit Gleichgültigkeit an. Jeder Einzelne war jedoch schon unsere geliebte Mutter und unser geliebter Vater - nicht nur einmal, sondern viele Male. Sie schützten uns vor großem Schaden. Und sie haben uns unermessliche und unzählige Male geholfen. Deshalb müssen wir für alle fühlenden Wesen, die Mütter, vollständige Erleuchtung erlangen, um ihnen zu helfen. Der einzige Weg, um ihnen wirklich helfen zu können, ist Erleuchtung zu erlangen.

Der ausschließliche Zweck, Dharma-Lehren zu empfangen, ist also nicht, um des gegenwärtigen oder zukünftigen Lebens willen, sondern, um alle Wesen vom Leiden des Saṃsāra (immer wiederkehrende Existenz) zu befreien und sie auf den Pfad des Zufrieden-seins [Glücks] zu führen. Aus diesem Grund müssen wir vollkommene Erleuchtung erlangen. Derjenige, der die höchste, edle Motivation hat, wird alle anderen Ziele - wie ein langes Leben, Reichtum und weltlichen Erfolg - ganz mühelos erreichen.

Aus diesem Grund müssen wir die richtige Haltung einnehmen. Wie ein Patient vom Arzt einen Rat annimmt, sollten wir den Lehrer als Arzt sehen, den Dharma als Medizin, uns selbst als Patient, die Verfehlungen als ernste Krankheit, diejenigen, die uns helfen, als medizinische Helfer und Belehrungen erhalten als die Behandlung des Arztes. Diese Haltung müssen wir einnehmen.

Darüber hinaus sollten wir frei von den sogenannten drei Fehlern des Behälters sein. Erster Fehler: wenn ein Behälter Löcher hat, dann gleich, was hineingegossen wird, es fließt wieder hinaus und bleibt nicht darin. Zu vergleichen mit jemand, der sich nicht mehr an die Belehrungen erinnern kann, obwohl er sie gehört hat, denn die Belehrungen bleiben nicht in seinem Gedächtnis haften. Zweiter Fehler, wenn ein Behälter umgedreht ist, kann nichts hineingefüllt werden. Zu vergleichen mit jemandem, der während er die Belehrungen erhält, nicht aufmerksam zuhört, so nichts im Gedächtnis behalten kann. Dritter Fehler, wenn der Behälter schmutzig ist, dann gleich wie gut die Dinge sind, die hineingegeben werden, sie werden verschmutzt. Ebenso wird es keinen Nutzen haben, wenn jemand die falsche Motivation hat, während er den Belehrungen zuhört.

Wie bereits beschrieben, sollten wir die Dharma Belehrungen mit der richtigen Motivation und Haltung hören und frei von diesen Fehlern sein.

## Vertrauen [Glaube]

Vertrauen ist notwendig. Ohne Vertrauen wird der reine Dharma nicht in uns wachsen. Verbrannte Samen werden nicht sprießen; in ähnlicher Weise werden diejenigen, denen Vertrauen fehlt, keine Grundlage für tugendhafte Taten haben. Sie werden nicht nach Befreiung streben und die Qualitäten der edlen Wesen entwickeln - der Buddhas und Bodhisattvas. Sie verhindern es selbst, die Segnungen des Gurus und der Drei Juwelen zu empfangen.

Für die Dharma-Praxis ist Vertrauen sehr wichtig. Vertrauen ist wie eine Mutter. Es hilft uns alle edlen Qualitäten zu entwickeln und eliminiert Zweifel. Vertrauen ist alles.

Es gibt drei Arten des Vertrauens: überzeugtes oder glaubendes Vertrauen, eifriges oder begieriges Vertrauen und unerschütterliches oder eindringliches Vertrauen. Glaubendes Vertrauen entsteht, wenn durch logische Analyse Vertrauen in das Gesetz des Karmas, in das abhängige Entstehen, die vier Edlen Wahrheiten und die Drei Juwelen entstanden ist. Eifriges

Vertrauen entsteht, wenn die unermesslichen und wunderbaren Qualitäten der Drei Juwelen gesehen werden und dadurch der Wunsch entsteht, die gleichen Qualitäten zu erlangen. Unerschütterliches Vertrauen entsteht, wenn wir die Qualitäten erkennen, unser Geist dadurch klar wird; überdies noch Verwirrungen und Zweifel beseitigt werden.

Da Vertrauen die Grundlage oder Basis zum Entwickeln aller edlen Qualitäten ist, müssen diese drei Arten des Glaubens gefestigt werden - nicht durch Begehren, Abneigung, Furcht oder Unwissenheit verloren gehen.

Betrachten wir das Verlangen: Wenn wir die ernstesten Konsequenzen kennen, die erfahren werden, wenn wir dem Verlangen nachgeben, dann wird das Vertrauen in den Dharma niemals schwinden, gleich was auch immer kommt, sogar wenn ein Königreich, Reichtum oder Macht erlangt werden könnten, der Dharma wird niemals aufgegeben.

Abneigung kann bewirken, dass wir auf dem Dharma Pfad in die Irre gehen. Abneigung verursacht, dass wir uns auf negative Handlungen einlassen. Deshalb müssen wir verstehen, wenn wir Gefühlen von Feindschaft nachgeben, bringt uns das großen Schaden. Wut verursacht wirklich den größten Schaden. In Tausenden von Äonen angesammelter Verdienst - durch die Praxis der Großzügigkeit und Opferungen an die Drei Juwelen - können in einem Moment der Wut vollständig zunichtegemacht werden. Kein anderes Fehlverhalten ist schlimmer als Wut.

Obwohl Geduld unter den sechs Pāramitās am schwierigsten zu praktizieren ist, ist es wichtig Geduld mit unterschiedlichen Mitteln zu üben, um der Wut entgegenzuwirken. Den Dharma aufgeben und den Feinden schaden, wird nur uns selbst schaden. Wenn wir das klar erkennen, wird unsere Einstellung im Einklang mit dem Dharma sein, und wir werden den Dharma niemals aufgeben – gleich wie die Situation ist oder wie wütend wir uns fühlen mögen.

Betrachten wir die Angst: Jemand droht uns zu töten, den Dharma in dieser Situation nicht aufzugeben heißt, dass wir durch den Verlust unseres Lebens nur kurz leiden, im Vergleich zum extremen Leiden, das wir sonst in zukünftigen Leben erfahren werden. Wir müssen deshalb unerschütterlichen Glauben in die Drei Juwelen kultivieren, gleich welche Schwierigkeiten wir erleben werden. Auch wenn jeder Mensch auf dieser Welt unser Feind sein sollte, sie werden es nicht schaffen, dass wir in die niederen Bereiche absteigen. Unsere größten Feinde sind die Verfehlungen, sie können bewirken, dass wir in die tiefsten Höllen-Bereiche kommen.

Auch mit der Unwissenheit müssen wir uns auseinandersetzen. Wenn jemand Unwissenheit, die entsteht, nicht erkennt, ist die Gefahr vorhanden, dass wir das Vertrauen in den Dharma verlieren. Um Recht von Unrecht zu unterscheiden, müssen wir viele buddhistische Schriften studieren und die kostbaren Lebensberichte der großen Meister lesen.

Wir sollten daher ein starkes Vertrauen entwickeln, das unerschütterlich bleibt, egal mit welchen Verfehlungen oder Widerständen wir konfrontiert werden.

Zusammengefasst, um Vertrauen zu entwickeln, sollten wir zu den Gurus und den Drei Juwelen beten, die kostbaren Lebensberichte der großen Meister lesen, die authentischen Sūtras studieren, uns mit tugendhaften Freunden umgeben und nicht-tugendhafte Freunde meiden. Dies wird es uns ermöglichen, dass unser Vertrauen reift.

Wichtig ist es Vertrauen an einem förderlichen Ort zu kultivieren. Der Ort sollte mehrere Kriterien erfüllen: An diesem Ort sollten wir unseren Lebensunterhalt einfach verdienen oder leicht Nahrung und Unterkunft finden können; ein Ort frei von schädlichen Menschen wie Banditen oder Dieben und Erde und Wasser sollten frei von Krankheiten sein. Dort darf es keine Freunde geben, die uns schaden oder untugendhaft sind und so unsere Verfehlungen verstärken könnten. Außerdem sollte es ein Ort sein, an dem es tagsüber keine menschlichen Aktivitäten gibt, und wo es nachts ruhig ist. Wir sollten uns bemühen, diesen Ort zum Üben zu finden. Dort sollte man sich nicht hinlegen. Es ist ein Ort an dem wir einen Schrein mit Statuen oder Bildern der Buddhas und Bodhisattvas aufstellen und ihnen Opfergaben darbringen. Während unserer Praxis verweilen wir in richtiger Meditations-Haltung - wie die Sieben-Punkte-Haltung von Vairocana - oder wir versuchen wenigstens mit gekreuzten Beinen oder auf einem angenehmen Sitz zu sitzen.



# Zuflucht

Der erste Schritt auf dem Pfad ist die Zufluchtnahme zu den Drei Juwelen. Zuflucht ist die Wurzel des ganzen Buddha Dharma, die vorbereitende Übung für den ganzen Pfad, die Grundlage aller Gelübde und das, was Buddhisten von Nicht-Buddhisten unterscheidet. Zuflucht hat fünf Aspekte, wie unten beschrieben wird.

## **Die Gründe, um Zuflucht zu nehmen**

Der erste Aspekt beschreibt die drei Gründe oder Motivationen für die Zuflucht: Angst, Vertrauen und Mitgefühl. Der erste Grund ist Angst. Wir haben Angst, wenn wir das unermessliche Leiden in Saṃsāra wahrnehmen. Um uns selbst vor diesem Leiden zu bewahren, nehmen wir Zuflucht. Der zweite Grund ist das Vertrauen. Es gibt drei Arten von Vertrauen, wie vorher beschrieben. Der dritte Grund ist Mitgefühl. Diejenigen, die sich zum Mahāyāna hingezogen fühlen, haben diese Motivation. Sie empfinden natürliches Mitgefühl, wenn sie das Leiden der anderen wahrnehmen und fühlen intensiv mit ihnen. Um sie von diesem Leiden vollständig zu befreien, nehmen wir Zuflucht zum Dreifachen Juwel. Wir sollten diese Gründe im Sinn behalten, sonst wird das Zufluchtsgelübde nicht sehr wirksam sein.

## Die Objekte der Zuflucht

Wichtig ist es, die Objekte der Zuflucht genau zu verstehen. An diesem Punkt kann Zuflucht in weltliche Zuflucht oder über-weltliche Zuflucht unterteilt werden.

Weltliche Zuflucht hat zwei Aspekte: Zuflucht zu weltlichen Objekten und Zuflucht mit einem weltlichen Motiv oder einem weltlichen Geist. Zuflucht zu weltlichen Objekten meint, wenn aus Hoffnungslosigkeit oder Unwissenheit jemand spirituelle Zuflucht zu Bäumen, der Sonne, dem Mond oder weltlichen Göttern nimmt, denen die wirkliche Kraft fehlt, um uns von Leiden zu befreien. Zuflucht mit einem weltlichen Geist ist, obwohl wir Zuflucht zu den Drei Juwelen genommen haben, dies nur um des gegenwärtigen Lebens willen tun. Aber dieses Leben ist wie eine Seifenblase und der Anhaftung nicht wert.

Hīnayāna und Mahāyāna Zuflucht sind in die über-weltliche Zuflucht einbezogen.

### *Der Buddha*

Obwohl beide Hīnayāna und Mahāyāna Praktizierende in Buddha Zuflucht nehmen, beschreibt die Zuflucht im Hīnayāna den Buddha nicht mit den drei Kāyas oder Körpern. Gemäß der Zuflucht im Mahāyāna besitzt der Buddha die drei Kāyas: den Dharmakāya (Körper der Letztendlichen Realität), den Sambhogakāya (Körper der Glückseligkeit) und den Nirmāṇakāya (Emanationskörper).

Der Dharmakāya besteht aus zwei Reinheiten: Natürlicher

und Reinheit von zeitweisen Verfehlungen. Der Geist jedes fühlenden Lebewesens ist von Natur aus rein. Es gibt keinen Unterschied zwischen der Natur des Geistes der fühlenden Lebewesen und der Natur von Buddhas transzendenter Weisheit. Aber es besteht ein riesiger Unterschied zwischen fühlenden Lebewesen und Buddha, denn fühlenden Lebewesen fehlt die zweite Reinheit. Bei fühlenden Lebewesen ist die natürliche Reinheit nicht offenbar. Sie wird von den beiden Verfehlungen überdeckt: Den Verfehlungen der störenden Gefühle und den kognitiven Verunreinigungen. Indem sie Verdienst und Weisheit über Äonen angesammelt haben, haben sich die Buddhas von allen Verfehlungen zusammen mit deren Wurzeln befreit. So haben sie die zweite Reinheit erlangt.

Der Dharmakāya wird nicht von aussen erlangt. Er ist seit anfangsloser Zeit schon in uns, aber er ist zurzeit nicht manifestiert. Der Dharmakāya wird erlangt, wenn die Verfehlungen gereinigt sind. Dies wird auch die Dharmadhātu-Weisheit genannt.

Für uns selbst erlangen wir den Dharmakāya. Dann erlangt man um der anderen willen den Rūpakāya, der sich auf die beiden Formkörper des Saṃbhogakāya und Nirmāṇakāya bezieht.

Der Saṃbhogakāya oder der Körper der Glückseligkeit wird durch eine unermessliche Ansammlung aus Verdiensten unzähliger Äonen erlangt. Durch diese Ansammlung wird der gewöhnliche Körper zum Buddha-Körper mit den 32 Haupt-

und 80 Neben-Merkmalen. Die normale Stimme wird zu den 60 Klängen von Brahmās melodioser Rede. Der normale Geist wird zu allwissender Weisheit, die sowohl die letztendliche als auch die relative Wahrheit erkennt. Diese Qualitäten werden neu hinzugewonnen, wenn der Saṃbhogakāya erlangt wird.

Der Saṃbhogakāya besitzt fünf Gewissheiten: Die Gewissheit des Ortes, die Gewissheit der Form, die Gewissheit der Lehren und die Gewissheit der Umgebung. Zur Gewissheit des Ortes: Diejenigen, die den Saṃbhogakāya erlangt haben, verweilen immer im höchsten Buddha Bereich, der als Akaniṣṭha bezeichnet wird. Der Saṃbhogakāya erscheint nur dort. Darüber hinaus erscheint der Saṃbhogakāya nicht in unterschiedlichen Formen, sondern nur in der Gestalt eines perfekten vollständig erleuchteten Buddha mit den 32 Haupt- und 80 Neben-Merkmalen. Diese Form unterliegt weder Geburt noch Tod. Sie verweilt immer im höchsten Buddha Bereich. Der Saṃbhogakāya Buddha erteilt nicht unterschiedliche Belehrungen, sondern nur die Mahāyāna Belehrungen. Umgeben ist er von seinen Schülern. In Saṃbhogakāya-Form hat er keine gewöhnlichen Schüler, sondern nur jene Bodhisattvas, die die unumkehrbare Stufe erreicht haben.

Der Nirmāṇakāya ist der Emanationskörper. Anders als der Saṃbhogakāya manifestiert sich der Nirmāṇakāya in unterschiedlichen Formen, um den fühlenden Lebewesen zu dienen, wo und in welcher Form auch immer Hilfe für sie benötigt wird. Diese Formen schließen Śrāvakas,

Pratyekabuddhas, Weltenherrscher, Königinnen, einfache Meister, Tiere, Brücken, Boote usw. ein. Die Nirmāṇakāya-Form erscheint, wann immer es würdige Schüler gibt aber ein Nirmāṇakāya Buddha stirbt irgendwann. Ein Beispiel für eine überragende Nirmāṇakāya-Form ist Buddha Shakyamuni. Er wurde als Prinz geboren, aber entsagte seinem Palastleben. Gemäß dem Mahāyāna hat Buddha schon lange bevor er erschien Erleuchtung im Alten Indien und in Nepal erlangt. Mit anderen Worten bevor er (in der Gebärmutter) empfangen wurde, war er bereits ein vollständig erleuchteter Buddha. Er manifestierte sich in dieser Welt, um uns den Pfad zu zeigen. Er ging mit gutem Beispiel voran und zeigte uns den ganzen Prozess wie Erleuchtung erlangt werden kann, und er veranschaulichte uns Vergänglichkeit, indem er ins Mahāparinirvāṇa übergang. Die Nirmāṇakāya-Gestalt erscheint und verschwindet, manifestiert sich in unterschiedlichen Formen und erteilt unterschiedliche Belehrungen, wie Hinayāna oder Mahāyāna Belehrungen. Die Nirmāṇakāya-Form lehrt beide, sowohl edle Bodhisattvas als auch gewöhnliche Wesen.

### *Der Dharma*

Als Objekt der Zuflucht hat der Dharma zwei Aspekte: Der Dharma der Übertragung und der Dharma der Verwirklichung. Beide Aspekte gehören zum Mahāyāna Dharma.

Der Dharma der Übertragung besteht aus den Lehren Buddhas, die in Tripitaka oder die drei Körbe unterteilt werden: Das Vinaya, die Sūtras und der Abhidharma. Die Absicht von Buddha war mit

diesen Belehrungen den Verunreinigungen entgegenzuwirken. Als Medizin gegen Begehren lehrte er das Vinaya, das sich in erster Linie mit moralischem Verhalten befasst. Als Medizin gegen Abneigung gab Buddha die Belehrungen, die als Sūtras bezeichnet werden. Als Medizin gegen Unwissenheit, erläutern die Abhidharma Belehrungen höheres Wissen. So ergeben sich drei Belehrungsreihen.

Der Dharma der Verwirklichungen besteht aus den drei höheren Übungen: den Regeln des moralischen Verhaltens, Meditation und Weisheit. Der Dharma der Verwirklichung kann auch durch die Wahrheit vom Pfad verstanden werden, die sich aus diesen Übungen ergibt. Die Wahrheit vom Aufhören bedeutet die Verunreinigungen zu erkennen und sie aufzugeben. Die Wahrheit vom Pfad ist der Pfad, der uns zur Wahrheit vom Aufhören führt.

### *Die Saṅgha*

Die Saṅgha ist die heilige Gemeinschaft. Im Mahāyāna nehmen wir Zuflucht zur edlen oder wahren Saṅgha, dies bezieht sich auf die Bodhisattvas, die die unumkehrbare Stufe erreicht haben, von der sie nicht zurückfallen können. Im normalen Sprachgebrauch jedoch bezieht sich Saṅgha ebenso auf die normalen Saṅgha Mitglieder, die älter sind als man selbst, da wir uns an sie als Gefährten auf dem Pfad wenden.

Dies erläuterte die Zufluchtsobjekte.

## Wie wir Zuflucht nehmen

Der dritte Aspekt beschreibt die Art und Weise, wie wir Zuflucht nehmen.

Vor einem Schrein beginnen wir mit den Niederwerfungen zu den Buddhas und Bodhisattvas und machen Opferungen. Danach sitzen wir auf einem bequemen Kissen in Meditationshaltung, stellen uns vor, dass sich - im Raum vor uns - alle Buddhas, Bodhisattvas, Śrāvakas und Pratyekabuddhas als Zufluchtobjekte manifestiert haben. Wir stellen uns weiter vor, dass wir mit unseren jetzigen Eltern und allen fühlenden Wesen der sechs Bereiche zusammen sind (der Hölle, Hungergeister, Tiere, Menschen, Halbgötter und Götterbereiche), die alle in menschlicher Gestalt erscheinen, um die günstigen Bedingungen einer kostbaren menschlichen Geburt zu erzeugen.

Dann nimmt man mit Körper, Rede und Geist Zuflucht: körperlich sind die Hände im Gebet aneinandergelegt. Verbal rezitiert man ehrfurchtsvoll die Zufluchtsverse. Mental lässt man festes Vertrauen und Hingabe entstehen. Man gelobt:

Seit anfangsloser Zeit bis heute habe ich den Rat der spirituellen Meister nicht befolgt. Dadurch, dass ich keine Zuflucht zu den Drei Juwelen genommen habe, bin ich immer noch in Samsāra gefangen und erdulde so viel Leiden. Von jetzt an, bis ich Erleuchtung erlange, gleich was mir auch geschieht – ob gut oder schlecht, Erfolg oder Misserfolg – ich vertraue voll und ganz dem Guru und den Drei Juwelen.

Mit diesem Versprechen, nehmen wir Zuflucht zu Buddha als unseren Führer, der uns den Pfad zur Befreiung zeigt. Um irgendwo hinzugehen, brauchen wir zuerst einen Führer, der uns den richtigen Weg zeigen kann.

Der Dharma ist der tatsächliche Pfad. Buddha sagt: „Ich habe Dir den Pfad zur Befreiung gezeigt, Befreiung jedoch hängt von Dir selbst ab“. Das heißt, dass wir Befreiung nicht von Buddha als Geschenk erhalten können. Vielmehr sollten wir auf ihn vertrauen und seine Belehrungen praktizieren. Deshalb ist der Dharma der tatsächliche Retter aus Saṃsāra, denn wir müssen praktizieren, um uns selbst zu retten. Um einen Vergleich zu geben, wenn jemand krank ist, ist es wichtig, dass diese Person einen guten Arzt hat. Aber wenn diese Person dem Rat des Arztes nicht folgt, kann sie nicht geheilt werden. Buddha ist wie ein Arzt, der uns eine Therapie gibt. Um jedoch Erleuchtung zu erlangen, müssen wir Tugend üben und Untaten vermeiden.

Die Saṅgha Mitglieder sind unsere Gefährten auf dem Pfad. Wenn wir zu einem unbekanntem Ort reisen, hilft es, statt alleine zu reisen, Gefährten zu haben. Deshalb suchen wir Zuflucht bei der Saṅgha als unseren Gefährten.

Auf diese Weise, mit im Gebet aneinander gelegten Händen, rezitieren wir die vierzeiligen Zuflucht Gebetsverse so oft wie möglich.

Ich und alle fühlenden Wesen, gleich den Grenzen des Raumes, nehmen von nun an, bis die Essenz der Erleuchtung erreicht ist:

Wir nehmen Zuflucht zu den ruhmreichen, heiligen Gurus.

Wir nehmen Zuflucht zu den vollkommenen Bhagavan Buddhas.

Wir nehmen Zuflucht zum heiligen Dharma.

Wir nehmen Zuflucht zur edlen Saṅgha.

Mit dieser Rezitation haben wir Zuflucht zu den Gurus und dem Dreifachen Juwel genommen.

Danach, mit aneinander gelegten Händen, bitten wir um Segen, der uns hilft, uns von den vier Anhaftungen zu befreien.

Erstens, bitten wir: Bitte segne uns, dass unser Geist sich dem Dharma öffnet. Wenn jemand Anhaftung an dieses Leben hat, ist er nicht im Dharma. Man muss erkennen, dass dieses Leben sehr kurz ist und ohne Essenz. Wie Seifenblasen, es ist der Anhaftung nicht wert. Es ist flüchtig wie eine Seifenblase, die im nächsten Moment zerplatzt. Deshalb sollten wir an dieses Leben keine Anhaftung haben.

Zweitens bitten wir: Bitte segne uns, dass wir den Dharma erfolgreich praktizieren. Wenn jemand an Saṃsāra haftet und nur nach einer höheren Geburt strebt, dann wird er in seiner Praxis keinen Erfolg haben. Gleich ob er in den niederen oder

höheren Bereichen geboren ist, er wird weiter umherwandern und in Samsāra haften bleiben. Wenn wir an irgendeinem Aspekt von Samsāra anhaften, ist das wie Sehnsucht nach süßem Gift. Einige Gifte schmecken süß, aber eingenommen sind sie tödlich oder schädlich. Vergleichbar, auch wenn fühlende Wesen in den drei höheren Bereichen manchmal Freude und Glück erfahren, ist Samsāra nicht der Anhaftung wert, denn keine dieser Erfahrungen ist von Dauer. Im Gegenteil, wenn wir in den höheren Bereichen geboren sind, wird diese Erfahrung nicht von Dauer sein. Irgendwann, bedingt durch karmische Reifung, werden wir in die drei niederen Bereiche fallen, wo wir unermesslich leiden werden. Dharma erfolgreich zu praktizieren heißt, dass wir Samsāra vollständig entsagen und nach Befreiung streben.

Drittens bitten wir: Bitte segne uns, damit wir auf dem Pfad alle Verwirrung beseitigen. Wenn Du Befreiung nur für Dich alleine suchst, ist das Verirrung. Dieser Motivation fehlt Bodhicitta. Man könnte es mit dem Aufziehen des Kindes eines Feindes vergleichen. Auch wenn dies kurzfristig angenehm erscheinen mag, könnte es uns letztendlich schaden.

Viertens bitten wir: Bitte segne uns, dass trügerische Erscheinungen als transzendente Weisheit entstehen. Wenn Greifen entsteht, haben wir die Sicht. Wenn wir an Phänomenen haften als hätten sie irgendeine Art von inhärenter Existenz, ist das so, als ob wir fälschlicherweise eine Luftspiegelung für Wasser halten, das jedoch unseren Durst nicht stillen kann.

Als Nächstes bitten wir um Segen, damit keine untugendhaften Gedanken, nicht einmal für einen einzigen Moment, entstehen. Wir bitten um Segen, damit Herzensgüte, Mitgefühl und Bodhicitta entstehen, und wir schnell Buddhaschaft erlangen.

Nachdem wir diese Verse rezitiert haben, sollten wir wissen, dass alle Buddhas und Bodhisattvas uns mit ihrem großen Mitgefühl ansehen, und wir verweilen vollständig unter ihrem Schutz und Segen.

Dann meditieren wir über letztendliches Bodhicitta. Alles ist Geist. Unser Geist kann jedoch nicht gefunden werden. Er hat keine feste Form, kann nicht mit unseren Händen berührt werden oder mit unseren Augen gesehen werden. Doch zur gleichen Zeit ist der Geist mächtig. Alles wird vom Geist gemacht. Wo ist der Geist? Wenn wir ihn zu finden versuchen, finden wir nichts - obgleich da ein beständig klarer, lebhafter Geist ist. Der Klarheits-Aspekt des Geistes ist die Saṅgha. Doch wenn wir versuchen, nach dem Geist zu suchen, können wir ihn nirgends finden, nichts Festes kann gefunden werden. Das ist der Leerheits-Aspekt des Geistes, der der Dharma ist. Klarheit und Leerheit sind unteilbar, das ist der Buddha. Verweile so in Meditation. Dies ist gemeint mit absoluter Zuflucht.

Widme am Ende das Verdienst. Bei der Zufluchtnahme gewinnst Du unermessliche Verdienste, die der Befreiung aller fühlenden Lebewesen gewidmet werden.

## **Der Vorteile der Zuflucht**

Wie schon erwähnt, behandeln wir die fünf Aspekte der Zuflucht. Der vierte Aspekt beschreibt die Vorteile der Zuflucht. Zuflucht ist der Grund und die Grundlage, um alle anderen buddhistischen Gelübde zu erhalten. Ohne Zuflucht können wir keine anderen Gelübde bekommen.

Zuflucht hat unermesslichen Nutzen. Die Sūtras erklären, wenn das Verdienst Zuflucht zu nehmen eine physische Form hätte, dann wäre der gesamte Raum zu klein, um es darin unterzubringen.

Nachdem wir diese allumfassende, unvergleichliche Zuflucht genommen haben, werden wir von heute an mit großer Begeisterung Zuflucht zu den Drei Juwelen nehmen, und sie sehr zu schätzen wissen.

## **Die Regeln, die zu befolgen sind**

Der fünfte Aspekt beschreibt die zu befolgenden Regeln. Auch auf weltlicher Ebene sind wir an Gesetze der Länder, die wir besuchen oder bewohnen, gebunden. Deshalb sind wir, nachdem wir die Zufluchtsgelübde genommen haben, an die Regeln, die sich auf die Zuflucht beziehen, gebunden.

Es gibt allgemeine und besondere Regeln.

Es gibt fünf allgemeine Regeln. Die erste allgemeine Regel

besagt, dass wir niemals die Drei Juwelen aufgeben, auch wenn unser Leben bedroht ist. Die zweite allgemeine Regel ist: Selbst in sehr aussichtslosen Situationen sollten wir keine andere Zuflucht suchen oder anderen Methoden folgen. Vielmehr sollten wir die Führung, den Segen und den Schutz der Drei Juwelen suchen. Die dritte allgemeine Regel ist Opferungen auszuführen. Ideal ist es, einen Schrein zu haben und dann den Buddhas und Bodhisattvas tägliche Opfer darzubringen. Die Opfergaben schließen Wasser, Blumen, Räucherstäbchen und so weiter ein. Andernfalls kann man wenigstens an speziellen Tagen, den Gedenktagen wie Buddhas Geburtstag, dem Tag der Erleuchtung, dem Tag, an dem Buddha das Rad des Dharma gedreht hat usw. und an Neumond-, Vollmond- und Halbmond-Tagen im Mondmonat Opfergaben darbringen.

Die vierte allgemeine Regel besagt, dass wir fleißig aus ganzem Herzen Zuflucht praktizieren sollen. Nur die Zufluchtsverse zu rezitieren ist nicht genug. Um nicht vom Regen nass zu werden, können wir uns in den Schutz einer Höhle begeben. Wenn wir jedoch nur das Wort „Höhle“ rezitieren, werden wir dadurch nicht vor dem Regen geschützt sein. Wenn wir in die Höhle gehen, dann wird sie uns zweifellos vor dem Regen schützen. Obwohl das mehrmalige Rezitieren der Zufluchtsverse sehr förderlich ist, ist der entscheidende Punkt, dass wir aus der Tiefe des eigenen Herzens heraus rezitieren, gleich was auch immer im Leben geschieht, ob gut oder schlecht, Erfolg oder Misserfolg, mit tiefer Hingabe versprechen wir, uns vollständig der Führung, dem Schutz und Segen der Drei Juwelen, anzuvertrauen. Damit sind wir wirklich geschützt. Doch wenn wir die Zufluchtsverse

rezitieren, sollte die Zufluchtnahme aus der Tiefe unseres Herzens kommen. Ebenso gut ist es andere zu ermutigen zu den Drei Juwelen Zuflucht zu nehmen.

Die fünfte allgemeine Regel besagt, wo immer wir gehen, sollten wir uns an den Buddha der jeweiligen Richtung erinnern. Wenn wir z.B. nach Osten gehen, schauen oder reisen, sollten wir uns an Buddha Akṣobhya erinnern; nach Süden an Buddha Ratnasambhava; nach Westen an Buddha Amitābha; nach Norden an Buddha Amoghasiddhi; und wenn wir in die Mitte gehen an Buddha Vairocana. Wenn wir nicht so praktizieren können, sollten wir wenigstens, egal wohin wir gehen oder was immer wir auch tun, uns an Buddha erinnern.

Das sind die fünf allgemeinen Regeln.

Als nächstes erklären die besonderen Regeln, was wir tun und nicht tun sollten.

Nachdem wir Zuflucht genommen haben, sollten wir nicht zu weltlichen Gottheiten wie Brahmā oder Indra Zuflucht nehmen. Wir können ihnen Respekt erweisen oder Opfergaben bringen, jedoch dürfen wir zu ihnen keine Zuflucht nehmen. Es besteht ein großer Unterschied zwischen Zuflucht nehmen und Respekt erweisen. Was wir jedoch tun sollten, ist tiefe Hingabe zu Buddha entwickeln. Selbst ein abgebrochenes Teil einer Buddha Statue sollte mit Respekt behandelt werden. Wir müssen alle Darstellungen Buddhas mit diesem Respekt behandeln. Wir

dürfen niemals auf sie treten, sie niemals auf den Boden legen und niemals über sie laufen.

Nachdem wir Zuflucht zum Dharma genommen haben, dürfen wir keinem fühlenden Lebewesen mit Absicht schaden. Gemäß unseren individuellen Fähigkeiten sollten wir den Dharma hören, darüber kontemplieren und meditieren. Selbst das kleine Stück Papier mit Dharma Worten sollte mit Respekt behandelt werden. Auf einem Dharma-Text dürfen wir niemals sitzen, darauf treten oder gehen. Und wir dürfen ihn nicht auf den Boden unter unseren Dharma-Sitz legen. Wir sollten Dharma - Texte respektvoll auf höheren Stellen ablegen und Opfergaben darbringen. Wenn wir zum Beispiel einen Dharma Text von einem höheren Regal oder Ort nehmen, sollte dies mit Respekt geschehen.

Nachdem wir zur Saṅgha Zuflucht genommen haben, sollten wir keine Nicht-Gläubigen als spirituelle Freunde haben. Nicht-Gläubige können jedoch ganz normale Freunde für uns sein, aber spirituelle Erfahrungen und Handlungen können wir nicht mit ihnen teilen. Dafür können wir die Saṅgha-Mitglieder als unsere Begleiter haben. Selbst ein Stückchen gelbe oder rote Mönchsrobe ist mit Respekt zu behandeln.

Für das Essen wird gelehrt, dass wir das Essen in vier Portionen aufteilen sollen. Die erste sollte dem Dreifachen Juwel geopfert werden; die zweite den Dharma-Schützern; die dritte Portion

sollte man essen; und der Rest sollte den Geistern gegeben werden, die dem Buddha-Dharma folgen. Zumindest sollte man versuchen, dies zu Hause zu tun. Um effizient zu praktizieren, sollte man genug essen, um ausreichend Kraft zu haben, und den Rest den Bedürftigen geben.

Für das Essen wird gelehrt, dass wir das Essen in vier Portionen aufteilen sollen. Die erste sollte dem Dreifachen Juwel geopfert werden; die zweite den Dharma-Schützern; die dritte Portion sollte man essen; und der Rest sollte den Geistern gegeben werden, die dem Buddha-Dharma folgen. Zumindest sollte man versuchen, dies zu Hause zu tun. Um effizient zu praktizieren, sollte man genug essen, um ausreichend Kraft zu haben, und den Rest den Bedürftigen geben.



## Zusammenfassung

Was immer wir auch tun, wir vertrauen immer auf die Drei Juwelen. Sonst wird es keine Verwirklichungen geben.

Wir sind immer noch in Saṃsāra, weil es uns an Vertrauen in die Drei Juwelen gefehlt hat, und wir dadurch den Lehren Buddhas nicht gefolgt sind. Deshalb erfahren wir Leiden.

Da Zuflucht sehr wichtig ist, sollten wir fleißig studieren und Zuflucht praktizieren, bis sich günstige Zeichen zeigen. Zufluchts-Rezitationen zu zählen ist wesentlich. Es ist unerlässlich, so lange zu praktizieren, bis wir gute Zeichen erfahren, wie z.B. ein glücklicheres und positiveres Denken, das im Dharma integriert und für die eigene Umgebung förderlich ist.

-Ende-





■ Seine Heiligkeit der Sakya Trichen war der einundvierzigster Thronhalter der Sakya-Tradition des Tibetischen Buddhismus. Seine Heiligkeit wurde 1945 in Tibet geboren und stammt aus der edlen Khön-Familie, deren Ursprünge bis zu den Anfängen der tibetischen Geschichte zurückreichen; von ihren Mitgliedern wurde im elften Jahrhundert die Sakya-Tradition gegründet. In seiner Jugend erhielt Seine Heiligkeit eine intensive Ausbildung in buddhistischer Philosophie, Meditation und Ritualen von bedeutenden Meistern und Gelehrten.

Seine Heiligkeit wird als Emanation des Bodhisattvas Mañjuśrī angesehen und ist der spirituelle Führer für viele buddhistische Lehrer und Praktizierende der nächsten Generation. Er lehrt sowohl im Osten als auch im Westen das Lamdre (Der Weg, der das Resultat einschließt), das Summum Bonum der Sakya-Tradition. Seine Heiligkeit ist bekannt für seine tiefgründige Weisheit und sein Mitgefühl und arbeitet unermüdlich daran, Klöster und Bildungseinrichtungen zu gründen und die Lehren des Buddha an unzählige Studenten auf der ganzen Welt weiterzugeben.



**“The Sakya Tradition” (Die Sakya-Tradition) –  
für die präzise und die vollständige  
Überlieferung  
der kostbaren Sakya-Unterweisungen  
in Ihrer Muttersprache  
[www.sakyatradition.org](http://www.sakyatradition.org)  
2022© Alle Rechte vorbehalten**