

# **Warum nehmen wir Zuflucht zu den Drei Juwelen?**

**Meister Sheng Yen**

## Inhalt

	Seite
Vorwort	3
Was bedeutet Zufluchtnahme zu den Drei Juwelen?	5
Verschiedene Ebenen der Drei Juwelen	6
Wie nehmen wir Zuflucht zu den Drei Juwelen?	9
Was gewinnen wir durch die Zufluchtnahme?	12
<i>Über den Autor: Meister Sheng Yen</i>	14
<i>Anhang</i>	15

## Vorwort

Im Buddhismus schätzt man Intelligenz und die Selbstbestimmung im Leben. Wir werden ermutigt, Weisheit und Mitgefühl in grossem Ausmass zu kultivieren und die Verantwortung für alle unsere Handlungen zu übernehmen. Diese Haltung bezieht sich nicht nur darauf, wie wir dem Buddhismus und der Welt gegenüberreten, sondern auch auf unsere Beziehung zu den jeweiligen Traditionen, Praktiken und Ritualen. Wenn Sie formell Buddhist werden möchten, dann ermuntere ich Sie, zuerst die Lehren kennen zu lernen und zu versuchen, sie zu verstehen. Wenn Sie dann bei sich eine Resonanz zu diesen Lehren feststellen, können Sie sich entschliessen, Buddhist zu werden und mit dem Weg des Kultivierens zu beginnen. Dieses Büchlein ist für diejenigen, die bereits über Buddhismus gelesen, einige der Lehren praktiziert haben, diese nützlich fanden und die nun wünschen, auf dem Weg weiterzuschreiten.

An der Zeremonie der Zufluchtnahme zu den Drei Juwelen teilzunehmen, ist der erste wichtige Schritt für angehende Buddhisten. Warum? Weil die Drei Juwelen Buddha, Dharma und Sangha das Herz des Buddhismus sind. Viele Menschen haben jedoch falsche Meinungen über die Bedeutung der Zeremonie der Zufluchtnahme. Wir wollen daher einige dieser Missverständnisse untersuchen, bevor wir die Tiefgründigkeit der Drei Juwelen darlegen.

Im Westen fühlen sich immer mehr Menschen zum Buddhismus hingezogen, doch halten sie sich zurück, an einer formellen Zeremonie der Zufluchtnahme zu den Drei Juwelen teilzunehmen. Sie fürchten, dass die Zufluchtnahme sie an die Institution Buddhismus binden werde, oder vielleicht betrachten sie die Zufluchtnahme wie das Hineinrennen in eine Heirat, ohne den zukünftigen Gatten genügend zu kennen, und sie sind besorgt, dass Persönlichkeiten aufeinanderprallen könnten, dass die Interessen zu unterschiedlich sind und eine Scheidung folgen werde.

Die Zufluchtnahme zu den Drei Juwelen ist total verschieden von einer Heirat! Es geht darum, sein Leben dem Weg des Erwachens zu widmen, was befreien, nicht binden, bedeutet. Es ist eine Beziehung, die alle Lebewesen einschliesst, nicht nur zwei Menschen. Wenn Sie realisieren, dass die buddhistische Lehre heilsam und bedeutungsvoll für Ihr Leben ist, dann ist der nächste Schritt, zu den Drei Juwelen Zuflucht zu nehmen. Als Buddhisten verpflichten wir uns, wahre Befreiung für uns selber und alle um uns zu erlangen. Das ist der buddhistische Weg.

Zu versuchen, Buddhismus zu lernen, ohne Zuflucht zu nehmen, bedeutet ein Zuschauer und nicht ein Teilnehmer zu sein. Wenn wir uns durch die Zufluchtnahme eingeschränkt fühlen, dann ist dies nicht ein Weg zur Befreiung. Es kann dann vorkommen, dass wir Prinzipien übernehmen oder eine Argumentationslinie entwickeln, die uns von den Lehren wegführt. Auch nach der Zufluchtnahme ist es noch möglich, anderen Religionen nachzufolgen oder sogar sich zu entscheiden, keiner Religion anzugehören. Zuflucht nehmen ist kein in Blut und Stein geschriebener Vertrag. Es ist eine Kostbarkeit des Dharma, dass, auch wenn man sich vom Buddhismus losgelöst hat, das Tor offen bleibt, bereit, jeden willkommen zu heissen, der zurückkehren möchte.

Diejenigen, die glauben, dass es genüge, ein reines, ernsthaftes Herz zu haben, um als buddhistische Praktizierende zu gelten, und die keine Notwendigkeit sehen, sich der formellen Zufluchtnahme-Zeremonie zu unterziehen, sind nicht wirklich Buddhisten. Wenn Sie eine Ausbildung machen möchten, müssen Sie sich zuerst einschreiben und dann durch Grund-, Mittel- und Oberstufe gehen, bis Sie ins Gymnasium – und vielleicht zu einem Dokortitel – gelangen. Es ist unmöglich in seiner Ausbildung vorwärtszuschreiten, ohne diese Schrittabfolge zu machen.

Selbsternannte Buddhisten sind wie Menschen, die andere Länder lieben, dorthin emigrieren, vorgeben, deren Bürger zu sein, aber nie die Staatsbürgerschaft einholen. Wer die Zufluchtnahme ablehnt, jedoch darauf beharrt, sich Buddhist zu nennen, pickt vielleicht einige Lehren auf, aber die Essenz des Buddhismus entgeht ihm. Zuflucht zu nehmen, ist eine Notwendigkeit, nicht eine Option. Die Sutras oder buddhistischen Schriften sagen uns, dass auch Menschen, die gute Taten vollbringen, nicht fähig sein werden, schlechtes Karma auszulöschen, wenn sie nicht zu den Drei Juwelen Zuflucht nehmen.

Einige Menschen glauben, dass ihr Verständnis der buddhistischen Sutras, was sie als das Gleiche betrachten wie den Dharma, genügt, um sie zu befähigen, direkt zur vollen Erleuchtung zu gelangen. Sie sehen keine Notwendigkeit, zu meditieren oder Zuflucht zu nehmen. Das mag seinen Reiz haben, doch es ist ein schwerer Fehler.

Die buddhistischen Sutras wurden von Buddha und seinen Schülern gelehrt, später gesammelt und niedergeschrieben durch Sangha-Mitglieder. Sich ausschliesslich auf diese Texte zu konzentrieren, gibt ein beschränktes Verständnis des Dharma-Juwels. Das würde uns dazu führen, Buddha zu übersehen, der diese Lehren gab, ebenso wie die Sangha, die den Dharma verbreitete. Der Buddhismus lehrt den Dharma – den Weg, der zum Ende des Leidens führt – nur in Verbindung mit Buddha und Sangha. Die drei sind untrennbar. Es stimmt, dass man, um Zuflucht zu nehmen, die Lehren Buddhas erforschen muss, aber es ist auch nötig, an der Zeremonie der Zufluchtnahme teilzunehmen, die durch einen Gelöbnis-Meister, gewöhnlich ein Sangha-Mitglied, durchgeführt wird. Das ist die formale Anerkennung als Buddhist.

Gelöbnis-Meister haben ihre Praxis ebenfalls begonnen indem sie Zuflucht nahmen zu den Drei Juwelen. Jeder nachfolgende Gelöbnis-Meister repräsentiert die Kontinuität der Übertragung des Dharma. Niemand kann ohne einen Meister Zuflucht nehmen; Sie können es nicht selbst tun. In diesem Sinne ist die Zeremonie ein Zeugnis der Einheit der Drei Juwelen. Wenn wir Zuflucht zu den Drei Juwelen nehmen, anerkennen wir den Buddha für seine Darlegung des Dharma und unseren inneren, eigenen Buddha – unsere potenzielle Befreiung. Wir anerkennen auch die Übermittler des Dharma, die Sangha-Mitglieder in allen Zeiten. Durch sie realisieren wir den Dharma.

Daher möchte ich alle anspornen, in einer formellen Zeremonie Zuflucht zu nehmen zu den Drei Juwelen. Es schadet nichts, Ihre Vorurteile beiseite zu legen, damit Sie Zuflucht nehmen können. Sie werden wirklich Nutzen daraus ziehen, ohne Verlust der Freiheit. Wenn Sie aus vollem Herzen Zuflucht nehmen, ist es sehr unwahrscheinlich, dass Sie die Drei Juwelen verlassen werden.

## Was bedeutet Zufluchtnahme zu den Drei Juwelen?

Zuflucht nehmen bedeutet zurückkehren, sich in Sicherheit bringen, sich auf etwas verlassen, Vertrauen haben. Jede Handlung, die mit zurückkehren, sich verlassen, sich in Sicherheit bringen und vertrauen einhergeht, wird als Zufluchtnahme betrachtet. Dieses Wort gilt nicht ausschliesslich für den Buddhismus.

Kinder nehmen Zuflucht zur Umarmung ihrer Mütter; sie verlassen sich auf sie und vertrauen ihnen, und, als Folge davon, gewinnen sie Sicherheit. Dieses Gefühl der Sicherheit entsteht aus der Kraft der Zufluchtnahme. Jede Handlung, die Vertrauen und ein Sicherheitsgefühl schafft, kann als Zufluchtnahme betrachtet werden, ob es eine weltliche Beziehung ist oder eine religiöse.

Objekte jedoch, die provisorisch, instabil und unverlässlich sind, können nicht wirklich Objekte der Zuflucht sein. Menschen können bei Hochwasser zur Sicherheit auf einen Baum klettern oder auf ein Hausdach, aber weiter steigendes Wasser und stürmische Winde können ihren Zufluchtsort zerstören. Ein Berg wäre da besser. Wer würde ihn nicht einem Haus oder einem Baum vorziehen? Zuflucht zu den Drei Juwelen ist stärker als all das. Wenn Sie sehen, dass nichts beständig ist und dass alles ungewiss und voneinander abhängig ist, werden Sie realisieren, dass es wenig Sicherheit gibt durch Eltern, Lehrer, Pläne, Vorgesetzte, durch das Schicksal, durch Macht oder Reichtum – in all den Dingen, die wir als gegeben ansehen. Als Zufluchtobjekte sind sie in hohem Grade unverlässlich. Eltern können sterben, Lehren veralten, Pläne werden vereitelt, Vorgesetzte kommen und gehen, und das Schicksal ist nicht vorhersehbar. Macht, Strukturen und Reichtum sind illusorisch und flüchtig. Der König von heute ist der Gefangene von morgen; der Millionär von heute der Bettler von morgen.

In andern Religionen sagt man, der Glaube führe in den Himmel, doch das ist nicht immer gesichert. Entsprechend einiger christlicher Glaubensrichtungen werden einige nicht von Gott begünstigte Menschen nie in den Himmel kommen, so stark auch ihr Glaube ist. Aus buddhistischer Perspektive befindet sich der Himmel – die höchste Sehnsucht in vielen Religionen – noch im Bereich von Leben und Tod. Himmlische Wesen leben oft länger als Menschen, aber es gibt doch den schlussendlichen Tod. Wenn der Tod eintritt, werden sie wiedergeboren. Nur wenn sie Zuflucht nehmen zu den Drei Juwelen, können Menschen allmählich auf dem Pfad der Befreiung wandern und sich aus dem Leiden von fortwährenden Zyklen von Leben und Tod befreien.

Ein Weg, der Sie nach Hause führt, ist eine echte Zuflucht. Orte, um die Füße hochzulagern und zu entspannen, sind keine würdige Zuflucht. Eine solche Praxis wäre das Gleiche wie einen Ton-Ochsen zu gebrauchen, um einen Fluss zu überqueren. Er gibt Ihnen ein Gefühl von Sicherheit, wenn Sie in den Fluss hineingehen, aber der Ton wird zerbröckeln, und Sie werden untergehen.

Warum werden Buddha, Dharma und Sangha Juwelen genannt? Sie werden als wirkliche „Juwelen“ betrachtet, weil sie eine unerschöpfliche Menge Verdienst und Weisheit erzeugen. Gold, Silber und Edelsteine sind selten und wertvoll. Daher werden sie „Schätze“ genannt; der Verdienst und die Weisheit von Buddha, Dharma und Sangha kann uns Belohnung in der Welt und darüber hinaus bringen. Sie sind kostbarer als gewöhnliche Juwelen, weil sie Frieden in die Welt bringen und

uns helfen, unsere negativen Emotionen und unser Leiden vollständig zu überwinden und Erwachen zu erreichen. Die Drei Juwelen sind die besten aller Juwelen.

Ursprünglich sind wir Buddhas, und wir sind innig verbunden mit den Drei Juwelen. Weil wir unsere ursprüngliche Natur missverstehen, wandern wir im Zyklus von Geburt und Tod, ohne den Weg nach Hause zu finden. Zuflucht nehmen heisst, die Heimreise zu beginnen.

## Verschiedene Ebenen der Drei Juwelen

Die Drei Juwelen können auf unterschiedlichen Ebenen und auf mannigfaltige Art verstanden werden. Ich werde sie zunächst in zwei Gruppen einteilen, die der Gegebenheiten (Phänomene) und die des Ursprünglichen. Diese zwei Gruppen können im Kontext der Lehre der „zwei Wahrheiten“ im Buddhismus gesehen werden. Diese beziehen sich auf die letztendliche Wahrheit und die konventionelle Wahrheit. Die letztendliche oder ursprüngliche Wahrheit ist die Sichtweise der Realität, wie sie von Erleuchteten erfahren wird. Da sie die dualistische Logik überschreitet, kann sie nicht adäquat durch Worte und konzeptuelle Konstrukte ausgedrückt werden. Die relative Wahrheit ist die Realität auf der Ebene der phänomenalen Gegebenheiten; sie entspricht der Erfahrung des alltäglichen Denkens und kann ohne weiteres in dualistischen Worten und Konzepten zum Ausdruck gebracht werden. Für eine voll erwachte Person, welche die letztendliche Wahrheit verwirklicht hat, sind die beiden Wahrheiten untrennbar. Doch für jemanden, der lediglich die konventionelle Wahrheit versteht, bleibt die letztendliche Wahrheit ein abstraktes Konstrukt.

Diese zwei Wahrheiten ergeben das Bezugssystem, um die verschiedenen Ebenen der Zufluchtnahme zu den Drei Juwelen zu verstehen. Wir beginnen damit, Zuflucht zu den phänomenalen Drei Juwelen zu nehmen. Das bedeutet wirklich eine Zuflucht in dieser Welt, die Einsicht und Führung zum Erwachen und Befreiung bringt. Die phänomenalen Drei Zufluchten sind greifbar, sodass sie von gewöhnlichen Menschen leicht verstanden werden können. Wenn Nirvana einmal verwirklicht ist – das heisst, wenn Sie vollständig zur Untrennbarkeit der zwei Wahrheiten erwacht sind –, dann verkörpern Sie die ursprünglichen Drei Juwelen. Dann ist es irrelevant, von einer Zuflucht ausserhalb von sich selbst zu sprechen; die ursprünglichen Drei Juwelen sind untrennbar von Ihnen selbst. Das erscheint den meisten Menschen abstrakt, jedoch jemandem, der bereits die wahre Soheit der Eigen-Natur verwirklicht hat, ist es völlig klar. Wir werden auf dieses Thema später zurückkommen. Für den Moment ist es wichtig zu wissen, dass alle Lebewesen die Buddha-Natur haben, das Potenzial, ein Buddha zu werden. Lediglich können wir wegen unserer Geistesübungen und der karmischen Verwirrungen diese Wahrheit nicht erkennen. Wir nehmen Zuflucht zu den phänomenalen Drei Juwelen, um in den Drei grundlegenden Juwelen unsere Buddha-Natur zu finden und zu manifestieren.

Die phänomenalen Drei Juwelen können in die beständigen Drei Juwelen und die früher einmal manifestierten Drei Juwelen aufgeteilt werden.

Die grundlegenden Drei Juwelen können in die Drei Juwelen der Einen Essenz und die Drei Juwelen des Prinzips unterteilt werden.

## Die Gegebenheiten

### Die beständigen Drei Juwelen

Die beständigen Drei Juwelen beschreiben Aspekte der Drei Juwelen, die direkt wahrnehmbar sind in der gewöhnlichen, phänomenalen Welt: 1) Buddha-Statuen aus Jade, Stein, Gold, Bronze, Ton und Holz oder Buddha-Bilder in Öl, Tusche, Seidenstickerei und Zeichnungen. 2) Die drei Sammlungen der Schriften, welche die Sutras (die überlieferten Worte des Buddha), die Shastras (Abhandlungen und Lehren hervorragender Praktizierender) und die Vinaya (der Textkörper, der die Grundsätze enthält, die als Verhaltensrichtlinien für buddhistische Praktizierende dienen) einschliessen. 3) Buddhistische Mönche und Nonnen, die ihre Haare scheren und die vorgeschriebene Kleidung tragen. Ihr Werk ist es, den Buddhismus in der Welt zu bewahren.

### Die manifestierten Drei Juwelen

Die früher einmal manifestierten Juwelen beziehen sich auf das, was den Buddhismus in die Welt gebracht hat: den historischen Buddha Shakyamuni, der Erleuchtung erlangte und ins Nirvana einging. Der Dharma umfasst die Lehren, die er zu seiner Zeit verkündete, wie die Vier Edlen Wahrheiten, die Sechs Paramitas, den Achtfachen Weg und die Zwölf Glieder des Abhängigen Entstehens. Das sind wichtige Lehren, die jeder Buddhist kennen sollte. Sie werden in vielen Büchern dargestellt. Denjenigen, die mehr darüber lernen möchten, empfehle ich als vollständige Erklärung dieser Lehren mein Buch *Es gibt kein Leiden: Ein Kommentar zum Herz-Sutra*. Schlussendlich umfasst die Sangha diejenigen, die Buddha während dieser Zeit nachfolgten. So erschien der Buddha in der Welt, übermittelte seine Lehren und bildete die Gemeinschaft der Praktizierenden im Kloster.

## Das Ursprüngliche

### Die Drei Juwelen der Einen Essenz

Jede der Drei Juwelen enthält die Heilkraft und den Verdienst aller Drei Juwelen. Jede hat die Eine Essenz. Erstens: Der Buddha erleuchtet und erhellt; so ist er das Buddha-Juwel. Er übermittelt die Dharma-Lehren und bewahrt die Reinheit der Lehren. Daher ist er auch das Dharma-Juwel. Der Buddha ist frei von Verstössen und Wettstreit; so verkörpert er Harmonie, was das Sangha-Juwel repräsentiert. Zweitens: Der Dharma erweckt die Wesen zur Buddhaschaft, also ist er das Buddha-Juwel. Er hat die Funktion, sich selber zu erhalten; so ist er das Dharma-Juwel. Weil alle Dharmas sich gegenseitig nicht behindern, ist er gelassen und harmonisch. So ist er auch das Sangha-Juwel. Drittens: Das Sangha-Juwel schliesst diejenigen mit ein, die weise und erleuchtet sind; so enthält es das Buddha-Juwel. Weil es den Dharma bewahrt, ist es auch das Dharma-Juwel. Ausserdem ist die Sangha harmonisch, so ist sie ebenfalls das Sangha-Juwel.

### Die Drei Juwelen des Prinzips

Die Drei Juwelen des Prinzips beziehen sich auf die letztendliche Realität oder die endgültige Wahrheit im Paradigma der zwei Wahrheiten. Es ist die Welt, wie sie von jemandem, der erleuchtet ist, erfahren wird. Daher ist dies der letztendliche Zufluchtsort.

Meister Yinshun hält fest (gekürzt):

„Das wahre Objekt der Zuflucht liegt im tatsächlichen Wert der Drei Juwelen. Das Buddha-Juwel ist identisch mit den makellosen Tugenden Buddhas, den fünf Attributen des Dharmakaya (oder des „wahren Realitätskörpers“), die durch die perfekte Erleuchtung (die vierfache Weisheit) sich zu eigen gemacht werden. Das Dharma-Juwel ist der wahre Dharma – das heisst Nirvana selbst. Das Sangha-Juwel ist identisch mit der makellosen Tugend derjenigen, die noch immer lernen. Diese entspricht den makellosen Tugenden der Bodhisattvas.“

„Das Buddha-Juwel ist identisch mit der reinen letztendlichen Realität – endgültig offenbart, vollständig und perfekt (in Essenz, Form, Handlung und Funktion). Das Sangha-Juwel ist identisch mit der letztendlichen Realität, die teilweise offenbart ist. Es bezieht sich auf diejenigen, die tiefe Stadien der Verwirklichung der Lehren erreicht haben – ohne Zunahme und Abnahme, weder dualistisch noch unterscheidend (auch Soheit oder Realität genannt).“ (*The Way to Buddhahood*, pp. 23/24; Übersetzung leicht verändert.)

Die fünf Attribute des Dharmakaya beziehen sich auf die Tugenden der vollständig erwachten Wesen. Sie sind: moralische Vollkommenheit, Versiegen lassen der täuschenden Gedanken, die Weisheit der Allwissenheit, Erreichen des Nirvana und die perfekte Kenntnis des Zustandes der Befreiung. Nirvana bedeutet hier das Aufhören von Gier, Abneigung und Unwissenheit und die Vollkommenheit des Erwachens. Dessen Inhalt ist bekannt als die vier Weisheiten. Jede dieser vier Weisheiten beschreibt eine Funktion der Einsicht Buddhas: die „grosse Spiegel-Weisheit“, die alle Formen reflektiert, genauso wie sie sind; die „Weisheit der Gleichheit“ ist das Resultat des Frei-Seins von Selbstverhaftung; die „Weisheit der wunderbaren Beobachtung“, der Fähigkeit, mit Präzision die verschiedenen Wirkungsweisen der phänomenalen Welt zu unterscheiden; und als Letztes die „Weisheit der uneingeschränkten Aktivität“, der Fähigkeit, Lebewesen entsprechend ihrer spirituellen Kapazitäten zu retten. Wir alle haben diese perfekten Tugenden in uns – alle Qualitäten der Buddhas gehören zu uns, wenn wir uns nur von den Banden von Karma, Geistestrübungen und selbst-bezüglichem Anhaften befreien können. Die Tugenden funktionieren in folgender Weise: Wenn wir zu ihnen Zuflucht nehmen, nehmen wir Zuflucht zum Innersten in uns selbst, zu unserem Potenzial, zu erwachen und dieses Erwachen zu vollenden.

Ebenso wie die konventionelle Wahrheit untrennbar ist von der letztendlichen Wahrheit, müssen wir erkennen, dass die Drei Juwelen des Prinzips sich nicht ohne die beständigen Drei Juwelen manifestieren. Ohne die Drei Juwelen des Prinzips könnten die beständigen Drei Juwelen nicht existieren. Die beständigen Drei Juwelen sind die grosse Funktion des Prinzips. Die Drei Juwelen des Prinzips sind die Totalität der beständigen Drei Juwelen. Im Buddhismus sollte Vertrauen beginnen mit dem Vertrauen in die beständigen Drei Juwelen. Das erleichtert das Verstehen der Drei Juwelen des Prinzips.

Es gibt Anhänger des Buddhismus, die nur an die Drei Juwelen des Prinzips glauben möchten, doch sie verstehen die wahre Bedeutung der Drei Juwelen des Prinzips nicht und missachten deren Bedeutung. Das ist nicht nur eine verdrehte Meinung, sondern eine Haltung, die dem buddhistischen Weg entgegengestellt ist.

Gewöhnliche Menschen können nur die phänomenalen Drei Juwelen wahrnehmen, wobei die manifestierten Drei Juwelen lediglich zu Lebzeiten Shakyamuni Buddhas existierten. Nachdem der historische Buddha gestorben war, blieben nur die beständigen Drei Juwelen. Von den Drei Juwelen



ist Buddha das wertvollste, der Dharma das seltenste und die Sangha das heiligste. Nach dem Hinscheiden Buddhas bewahrt die Sangha die buddhistischen Klöster und die Sammlungen der Dharma-Lehren und hält die buddhistische Kultur aufrecht. Sie übermittelt diese auch an die Laienbevölkerung.

Solange Buddha in der Welt weilte, war er das Zentrum. Nach seinem Hinscheiden wurde die Sangha zum Zentrum, daher müssen wir die Sangha als unsere Zuflucht nehmen und das Sangha-Juwel als das Objekt unserer Verehrung. Aber wir sollten auch daran denken, dass innerhalb des Sangha-Juwels eine Mischung von „Drachen und Schlangen“ besteht. Diese chinesische Bezeichnung bedeutet tugendhafte und nicht tugendhafte Menschen. Wir sollten Lehrer wählen, die tugendhaft sind, aber wir sollten alle Sangha-Mitglieder respektieren. In den Sutras wird gesagt, dass ein Mönch, auch wenn er die Richtlinien verletzt hat, noch immer ein Lehrer von Menschen und Göttern ist. Wir sollten in unseren Herzen keine Vorstellung von tugendhaft und nicht tugendhaft unterhalten und nicht andere kritisieren, schon gar nicht das Sangha-Juwel.

Wenn wir Zuflucht genommen haben, haben wir eine Grundlage des Vertrauens, auf der wir unsere Praxis aufbauen können. Zuflucht nehmen zu den Drei Juwelen ist ein Teil aller Gelöbnis-Zeremonien. Das betrifft auch die höheren Gelöbnis-Ordinationen der Mönche und Nonnen. Zuflucht nehmen ist auch notwendig nach dem Bereuen und dem Ablegen der Gelöbnisse während der Bodhisattva-Gelöbnis-Zeremonie. Die Zeremonien der Zufluchtnahme und des Ablegens von Gelöbnissen unterstützen sich gegenseitig.

Zufluchtnahme ist die Grundlage der täglichen Praxis aller Buddhisten. Sie ist eingeschlossen in der täglichen Liturgie der Klöster und bildet ebenso den Abschluss einer jeden buddhistischen Veranstaltung.

## Wie nehmen wir Zuflucht zu den Drei Juwelen?

Viele moderne Menschen wenden sich von religiösen Ritualen und Zeremonien ab. Der Buddhismus betont Methoden, die zur Verwirklichung von Weisheit und Mitgefühl führen. Doch kann es ein nützlicher Teil der Praxis sein, bei Ritualen mitzumachen, weil dies unserer Selbstverpflichtung zum Weg eine Form gibt und mithilft, unser Verstehen zu vertiefen. Als ich in die Vereinigten Staaten kam, habe ich einen minimalen Anteil von Ritualen in meine Lehre eingebaut. Nachdem die Menschen hier während einiger Zeit praktizierten hatten, entwickelten sie einen natürlichen Respekt sowie Vertrauen und Dankbarkeit zu Buddhas, Bodhisattvas und Linien-Meistern. Rituale sind der übliche Weg solche Gefühle auszudrücken.

Zur Zeit des Buddha hatten die Praktizierenden starke spirituelle Fähigkeiten, sodass kein formales Ritual der Zufluchtnahme zu den Drei Juwelen notwendig war. Einer der ersten Laienanhänger von Shakyamuni Buddha, der Vater von Yasha, musste lediglich vor Buddha kundtun: Ich nehme jetzt Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha. Betrachte mich als dein Anhänger.“ Diese einfachen Worte waren sein Bekenntnis als Buddhist.

Nach der Bildung der Sangha, der Gemeinschaft der Mönche und Nonnen, forderte der Buddha seine Anhänger auf, Zuflucht zu allen Drei Juwelen zu nehmen. Diese Tradition wurde bis heute fortgesetzt. Die Erfahrung der rituellen Zufluchtnahme wird verstärkt, wenn wir uns die Verse der Zufluchtnahme merken. Wir müssen den Inhalt kennen, damit die Zufluchtnahme erfolgreich ist.

Die Verse lauten:

Ich (der/die Zufluchtnehmende sagt seinen/ihren Namen) nehme bis zum Ende meines Lebens Zuflucht zu Buddha, nehme Zuflucht zum Dharma, nehme Zuflucht zur Sangha. (dreimal wiederholen).

Ich habe Zuflucht genommen zu Buddha, Dharma und Sangha (dreimal wiederholen).

Drei Wiederholungen bekräftigen die Annahme der Drei Juwelen. Die nachfolgenden bestätigenden Verse beschliessen die Zeremonie. Die entscheidende Phase der Zeremonie ist die Wiederholung der ersten Gruppe der Zuflucht-Worte. Hier erhalten wir die ursprüngliche „Gelöbnis-Essenz“ der Drei Juwelen. Es ist am besten, diese Gelöbnis-Essenz während des Sprechens zu visualisieren. Wenn wir die Worte zum ersten Mal nachsprechen, stellen wir uns unseren Geist ausgefüllt mit Verdiensten und Tugenden vor, welche die Erde in den zehn Richtungen erschüttern. Aus den zehn Richtungen tauchen Wolken des Verdienstes aus dem Grund auf. Bei der zweiten Wiederholung schweben die Wolken über unseren Köpfen in Form von Blumen-Baldachinen. Bei der dritten Wiederholung verwandeln sich diese Blumen-Baldachine in die Form eines Trichters, treten in unseren Scheitel ein, durchströmen unseren Körper, treten dann durch unsere Poren aus und verbreiten sich in die zehn Richtungen aller Welten. Wir haben nun die Gelöbnis-Essenz erhalten, und unser Körper und unser Geist wurden identisch mit ihren Verdiensten, welche alle Weltsysteme erfüllen. Die Zuflucht-Zeremonie ist nicht nur feierlich, sondern auch heilig.

Wenn wir sie nicht visualisieren können, sollten wir wenigstens die Zuflucht-Worte mit klarer Ausdrucksweise wiederholen. Wir tun es bewusst. Der hervorragende Mönch Hongyi (1880-1942) hielt fest, dass es äusserst wichtig ist, die Bedeutung zu kennen und die Worte klar zu verstehen und zu sprechen.

Je feierlicher die Zeremonie ist, umso leichter entsteht Aufrichtigkeit. Je strikter die Anforderungen für die Zufluchtnahme, umso kostbarer wird die Zeremonie für den Empfänger. Die Zeremonie erforderte ursprünglich lediglich einen Leiter; durch nachfolgende Änderungen erlangte die Zeremonie mehr Feierlichkeit.

Unten die Version der Zeremonie, wie sie heute nach Retreats durchgeführt wird:

# Zeremonie der Drei Zufluchtnahmen und der Fünf Richtlinien

*Bitte aufstehen und Hände zusammenlegen.*

Leitende Person: „Macht mit mir drei Niederwerfungen zu Buddha.“

„Praktizierende, bitte kniet nieder, nehmt die Hände zusammen, richtet den Blick auf die Fingerspitzen und entspannt Körper und Geist.“

## Die Drei Zufluchtnahmen

„Wir werden jetzt die folgenden Sätze zusammen vortragen – ich werde zuerst einen Satz sprechen, und dann wiederholt ihn bitte alle zusammen. Wir sprechen jeden Satz dreimal. Wenn ich den Satz vorsage „Ich, soundso“ dann wiederholt bitte mit „Ich... gefolgt von eurem Namen“.

- Ich Soundso nehme Zuflucht zu Buddha, nehme Zuflucht zum Dharma, nehme Zuflucht zur Sangha. (3-mal)
- Ich Soundso habe Zuflucht genommen zu Buddha, habe Zuflucht genommen zum Dharma, habe Zuflucht genommen zur Sangha (3-mal)
- Ich Soundso werde von jetzt an, nachdem ich zu den Drei Juwelen Zuflucht genommen habe und Buddhist/in geworden bin, den Dharma studieren und praktizieren; ich werde die Drei Juwelen immer hochhalten, und ich will niemals davon abfallen.

## Die Fünf Richtlinien

- Ich Soundso gelobe, bis zum Ende meines Lebens die Richtlinie, nicht zu töten, einzuhalten.
- Ich Soundso gelobe, bis zum Ende meines Lebens die Richtlinie, nicht zu stehlen, einzuhalten.
- Ich Soundso gelobe, bis zum Ende meines Lebens die Richtlinie ‚kein sexuelles Fehlverhalten‘ einzuhalten.
- Ich Soundso gelobe, bis zum Ende meines Lebens die Richtlinie, nicht zu lügen, einzuhalten.
- Ich Soundso gelobe, bis zum Ende meines Lebens die Richtlinie, keinen Alkohol und keine Drogen zu konsumieren, einzuhalten.

## Die Vier Grossen Gelöbnisse

- Ich Soundso gelobe, unzählige Lebewesen zu retten,  
ich gelobe, endlose Geistestrübungen zu beenden,  
ich gelobe, alle Lehren des Dharma zu meistern,  
ich gelobe, höchste Buddhaschaft zu erlangen.

*Abschliessende Niederwerfungen:*

*Alle werfen sich gemeinsam nieder zu den Zeichen der Stabglocke.*

*Dann stehen wir einander zugewandt, legen die Hände zusammen und verneigen uns.*

Nachdem wir zu den Drei Juwelen Zuflucht genommen haben, kann es passieren, dass wir an Ritualen anderer Religionen teilnehmen oder sie durchführen – unserer Familie oder unserem Land zuliebe oder aus andern Gründen. Solange wir nicht die Absicht haben, zu dieser anderen Tradition Zuflucht zu nehmen, verlieren wir unsere Verpflichtung gegenüber den Drei Juwelen nicht.

Nachdem wir Zuflucht zu den Drei Juwelen genommen haben, sollten wir achtsam sein auf die Fünf Richtlinien: keine Lebewesen töten, nicht nehmen, was uns nicht gehört, kein sexueller Missbrauch, andere nicht täuschen und keinen Alkohol oder suchterzeugende Drogen konsumieren. Die letzte Richtlinie ist vorbeugend; sie hilft uns, den Geist klar zu halten, und schützt uns davor, die vorangehenden Richtlinien zu brechen. Wenn Sie Alkohol wegen gesellschaftlicher Verpflichtungen nicht aufgeben können, versuchen Sie wenigstens, den Konsum zu mässigen. Diese Richtlinien helfen uns, Weisheit und Mitgefühl zu kultivieren. Nachdem wir Zuflucht genommen haben, sollten wir versuchen, die Richtlinien in unserem Leben aufrechtzuhalten. Aus Mitgefühl ist es am besten, sich vegetarisch zu ernähren.

Wir sollten auch daran denken, dass wir Zuflucht zu den Drei Juwelen der zehn Richtungen und drei Perioden (Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft) nehmen. Wir rezitieren: „Ehre den Buddhas der zehn Richtungen und drei Zeiten und den Bodhisattvas-Mahasattvas und der grossen transzendenten Weisheit.“ Der erste Teil bezieht sich auf das Buddha-Juwel; der zweite auf das Sangha-Juwel und der dritte auf das Dharma-Juwel. Diese drei Teile decken die fundamentalen und phänomenalen Drei Juwelen ab. Wir nehmen die phänomenalen Drei Juwelen als unsere anfängliche Zuflucht. Daher sollten wir alle Abbildungen von Buddhas und Bodhisattvas verehren, alle buddhistischen Schriften und alle Sangha-Mitglieder.

Shakyamuni Buddha ist unser erster Lehrer. Unser Zufluchtnahme-Lehrer ist der Leiter. Um unsere Dankbarkeit, dass wir die Drei Juwelen erhielten, auszudrücken, ist es natürlich, dass wir Shakyamuni Buddha und unseren Leiter hochschätzen. Doch sollten wir auch andere Buddhas in anderen Weltsystemen und die anderen Sangha-Mitglieder schätzen.

## Was gewinnen wir durch die Zufluchtnahme?

Es gibt unzählige Vorteile aus der Zufluchtnahme im gegenwärtigen und in zukünftigen Leben, die schlussendlich zur vollständigen Befreiung führen können. Dieser Gewinn kann unterteilt werden in acht Kategorien:

1. Zum Anhänger Buddhas werden;
2. Eine stabile Basis herstellen, um die Richtlinien anzunehmen;
3. Die karmischen Hindernisse verkleinern;
4. Das Potenzial, eine grosse Menge an Verdiensten anzuhäufen;
5. Die Wiedergeburt in unteren Existenzbereichen vermeiden;

6. Durch Menschen und andere Wesen nicht behindert zu werden;
7. Die Fähigkeit alle tugendhaften Taten zu vollbringen;
8. Die Fähigkeit ein Buddha zu werden.

Es gibt auch viele Geschichten und Parabeln in den buddhistischen Schriften, welche diese Vorteile beschreiben. Zum Beispiel wird gesagt, dass man durch die Zufluchtnahme eine unerschöpfliche Menge Verdienst erwerben wird.

Es gab einmal ein himmlisches Wesen im Himmel Indras, dessen Lebenszeit dem Ende zuing. Sein himmlischer Körper fing an zu verfallen, und es hatte nur noch sieben Tage zu leben. Es hatte eine Vision, dass es als Wildschwein wiedergeboren werde, und es war ganz verzweifelt. Dann bat es Indra, den himmlischen König, um Hilfe, doch Indra konnte nichts tun. Indra riet ihm, Buddha um Hilfe zu bitten. Der Buddha verlieh ihm die Zufluchtnahme. Es wurde als Mensch wiedergeboren und erhielt später Belehrungen von Shariputra (einem der Hauptschüler Buddhas, bekannt für seine Weisheit) und erlangte in der Folge Erleuchtung.

Zuflucht zu den Drei Juwelen zu nehmen, ist etwas Kostbares. Die Buddhas haben festgehalten, dass, wenn man einmal Zuflucht zu den Drei Juwelen genommen hat, man von den vier Wächter-Gottheiten, die die vier Himmelsgegenden des Universums beschützen – Dhrtarashtra im Osten; Virudhaka im Süden, Virupaksha im Westen und Vaishravana im Norden –, geschützt wird. Diese vier Wächter-Gottheiten senden sechsenddreissig Schutzengel aus, um die Empfänger vor Schaden zu schützen. Jeder verhindert unterschiedliches Unheil wie Krankheit, Hunger, Täuschung, Hass, Gier, Diebstahl, Angst und so weiter.

Zum Schluss muss ich betonen, dass Zuflucht zu den Drei Juwelen zu nehmen, nur der erste Schritt ist. Wenn wir Zuflucht genommen haben, müssen wir uns auf den Weg der spirituellen Kultivierung begeben, was bedeutet, einen Lehrer zu finden und eine regelmässige Praxis zu entwickeln. Das zu tun, bringt uns bestimmt auf den buddhistischen Weg des Erwachens zu Weisheit und Mitgefühl.

## ***Über den Autor: Meister Sheng Yen***

Der ehrwürdige Chan-Meister Sheng Yen war einer der hervorragendsten Gelehrten und Lehrer des chinesischen Buddhismus, der stark zu dessen Wiederaufleben beigetragen hat.

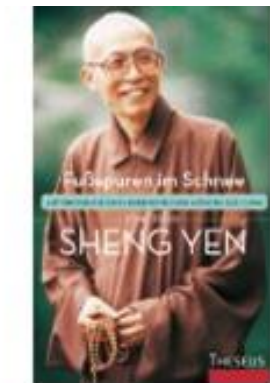
Er wurde 1930 in der Nähe von Shanghai geboren und 1943 als Mönch ordiniert. Während der kommunistischen Übernahme Chinas 1949 floh Meister Sheng Yen mit der nationalistischen Armee nach Taiwan. Nach 15 Jahren anstrengender Schriftstudien und Bemühungen in seiner Meditation hatte er im Alter von 28 Jahren während eines Aufenthalts in verschiedenen Klöstern im Süden Taiwans die tiefste spirituelle Erfahrung seines bisherigen Lebens. Seine Erfahrung wurde später von Meistern der beiden Chan-Hauptlinien anerkannt, und er wurde Linienhalter der beiden Schulen des chinesischen Buddhismus: Linji und Caodong.

Nach sechs Jahren Einzelretreat zur Vertiefung seiner Praxis, ging Meister Sheng Yen nach Japan und erhielt dort von der Rissho-Universität einen Master-Titel und das Doktorat in buddhistischer Literatur. Seit jener Zeit publizierte er über hundert Bücher, die in Chinesisch, Englisch und verschiedenen andern Sprachen erhältlich sind. Der ehrwürdige Meister Sheng Yen teilte seine Zeit zwischen seinem Zentrum in New York und den Klöstern in Taiwan, führte intensive Chan-Retreats durch, hielt Vorlesungen und veranstaltete internationale buddhistische Konferenzen.

Meister Sheng Yen verstarb am 9. Februar 2009 in Taiwan.

## Anhang

In Deutsch sind folgende Bücher von Meister Sheng Yen erschienen:



Fussspuren im Schnee *Autobiographie eines chinesischen Mönchs*



Vertrauen in den Geist *Ein Führer zur Chan-Praxis*



Kostbarer Spiegel - grenzenlos



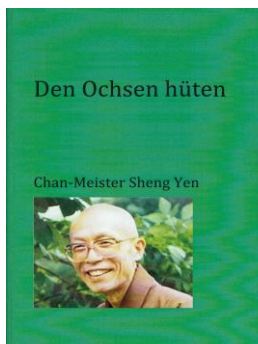
Es gibt kein Leiden *Ein Kommentar zum Herz-Sutra*



Subtile Weisheit *Leiden verstehen und Mitgefühl kultivieren durch Chan-Buddhismus*



Die Sechs Paramitas, Vervollkommnung auf dem Bodhisattva-Weg



Den Ochs hüten

Die Bücher sind im Internet-Buchhandel oder in Buchhandlungen auf Bestellung erhältlich sowie direkt über Chan Bern, „Den Ochs hüten“ ist nur über Chan Bern zu beziehen.

Chan Bern, Hildi Thalmann, Herrengasse 21, 3011 Bern

Tel. ++41 (0)31 352 22 43, E-Mail: [hthalmann@gmx.net](mailto:hthalmann@gmx.net)

<http://www.chan-bern.ch>



Broschüren zu Buddhistischer Weisheit  
Buddhismus für Anfänger-Serie

## Warum nehmen wir Zuflucht zu den Drei Juwelen?

Autor: Ehrwürdiger Chan-Meister Sheng Yen

Übersetzung aus dem Amerikanischen und Textkürzung: Chang She

Korrektur: Ingrid Baltisberger

Herausgeber: Dharma Drum Mountain

Englische Ausgabe herausgegeben und gedruckt von: Sheng Yen Education Foundation Dharma Drum Mountain-Publikationen zur freien Verteilung

Adresse: No. 56, Sec.2, Yen-Ai Rd., Taipei, 10056, Taiwan

Tel.: 886-2-2397-9300

Fax: 886-2-2397-5610

<http://www.ddm.org.tw>

Herausgeber der deutschen Auflage: Chan Bern

Adresse: c/o H. Thalmann, Herrengasse 21, 3011 Bern, Schweiz

Tel: ++41 31 342 22 43

E-Mail: [hthalmann@gmx.net](mailto:hthalmann@gmx.net)

<http://www.chan-bern.ch>

Erste Ausgabe: gedruckt in Taiwan, Juni 2007

Revidierte Ausgabe: gedruckt in Taiwan, Okt. 2005

ISBN: 978-986-7033-74-1

Deutsche Ausgabe gedruckt in Bern, Schweiz, Februar 2017

Copyright 2007 Dharma Drum Mountain

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf ohne schriftliche Erlaubnis des Herausgebers kopiert werden.