



Zuflucht

zu Buddha, Dharma und Sangha

Unterweisungen von Kalu Rinpoche

Inhalt

Sich vertrauensvoll für Mitgefühl und Segen
der Drei Juwelen öffnen - Seite 3

Die Bedeutung der Zufluchtnahme - Seite 5

Die Quellen der Zuflucht - Seite 9



Sich vertrauensvoll für Mitgefühl und Segen der Drei Juwelen öffnen

Wenn wir die Praxis des Buddhismus zu unserem geistigen Weg machen wollen, so ist das Nehmen der Zuflucht der erste Schritt in dieser Praxis. Und von diesem Zeitpunkt an immer wieder Zuflucht zu nehmen ist die Grundlage des Weges. Dies ist wirklich wichtig, denn die Essenz der Zufluchtnahme ist unser Vertrauen in die Drei Juwelen, in Buddha, Dharma und Sangha.

BUDDHA

Wenn wir nicht als erstes Vertrauen in den Buddha als Lehrer und in die Buddhaschaft als spirituelles Ziel haben, werden wir auch kein Vertrauen in die Unterweisungen haben, die solch ein Buddha gab. Ohne Vertrauen in seine Lehren werden wir sie nicht praktizieren, und selbst wenn wir es tun, werden wir nicht sehr weit kommen und keinen großen Nutzen daraus ziehen. Darum ist es besonders wichtig, dass wir Vertrauen darin haben, dass die Drei Juwelen für uns eine Quelle der Inspiration und des Nutzens sind. In den Buddha Vertrauen zu haben ist sehr gut, denn es gibt nichts Erhabeneres, worin man sein Vertrauen setzen könnte. Wenn man die verschiedenen Aspekte betrachtet, welche die Erleuchtung eines Buddha ausdrücken, so besitzt der Buddha auf der körperlichen Ebene 112 verschiedene Zeichen der Vollkommenheit, größere und kleinere, die ihn von einer gewöhnlichen menschlichen Gestalt und selbst von der Gestalt eines Gottes unterscheiden. Die Rede eines voll erleuchteten Wesens hat 60 Qualitäten und ist ein perfektes Mittel für spirituelle Kommunikation, für die Darlegung des Dharma. Und der Geist eines Buddha besitzt 32 verschiedene Qualitäten, die ein erleuchtetes Bewusstsein auszeichnen und vom Bewusstsein eines gewöhnlichen Wesens unterscheiden. In diesen Reichtum von Qualitäten und Möglichkeiten setzt man sein Vertrauen, wenn man Zuflucht zum Buddha nimmt.

DHARMA

Buddha ist der erste der Drei Juwelen. Der zweite Juwel ist der Dharma, der Reichtum der Lehren, die Buddha Shakyamuni aus seinem Zustand der Allwissenheit und aus seinem Gewahrsein der emotionalen Verwirrung der fühlenden Wesen darlegte. Um den Wesen helfen zu können, die sehr komplexe Zustände der Verwirrung erfahren, lehrte der Buddha sehr komplexe, sehr weite und tiefgründige Lehren, auf die man sich traditionell als die 84.000 Sammlungen von Lehrdarlegungen bezieht, die als Antwort auf die 84.000 Zustände emotionaler Verwirrung gegeben wurden, unter denen fühlende

Wesen leiden können. Dieser Pfad der Lehren, durch den man die Verwirrung auflöst und das Erwachen erlangt, das ist der Juwel des Dharma. Zuflucht in den Dharma zu nehmen bedeutet also von diesem Juwel der Lehrdarlegungen Gebrauch zu machen.

SANGHA

Der dritte Juwel ist der Juwel des Sangha. Dieser hat zwei Aspekte. Es gibt den gewöhnlichen Sangha, wo gewöhnliche Menschen die Lehren praktizieren und in einem bestimmten Ausmaß die Wahrheit dieser Lehren realisieren und daraufhin anderen als Lehrer oder Ratgeber dienen. Und es gibt einen erhabeneren Aspekt. Dieser bezieht sich auf jene Wesen, die durch ihre Praxis sehr hohe Stufen der Verwirklichung erlangt haben, von der ersten bis zur zehnten Stufe der Bodhisattva Verwirklichung bzw. von der ersten bis zur zehnten Bhumi. Auf diese Wesen bezieht man sich im Allgemeinen als den Edlen oder Erhabenen Sangha.

Wenn wir Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha nehmen, so nehmen wir Zuflucht zu diesen hauptsächlichen spirituellen Aspekten. Dies ist eine Handlung, die uns großen Nutzen bringt und gleichzeitig überhaupt keine Gefahren, Einschränkungen oder Schwierigkeiten für uns als Zufluchtnehmende beinhaltet.

Seinen Geist vertrauensvoll öffnen

Die Drei Juwelen sind eine Quelle von Mitgefühl und Segen und strahlen eine mütterliche Fürsorge aus wie sie eine Mutter für ihr einziges Kind empfindet. Doch ist diese Quelle von Mitgefühl und Segen nicht auf ein oder wenige Wesen beschränkt, sondern umfasst alle fühlenden Wesen. Sie ist einfach da, um erfahren zu werden. Wir könnten dieses Mitgefühl auch mit einem Haken vergleichen. Und das einzig Nötige ist, dass der Praktizierende seinen Geist vertrauensvoll öffnet. Diese vertrauensvolle Öffnung ist wie ein Ring, in den der Haken greifen kann. Ohne solche Öffnung, ohne solches Vertrauen kann keine Verbindung hergestellt werden. Indem man das Gelübde der Zuflucht nimmt und danach fortwährend mit einer Haltung von Glauben und Vertrauen Zuflucht nimmt, stellt man diese Verbindung her und öffnet sich für die Quelle von Segen und Nutzen, was nicht nur kurzfristig im Hinblick auf die in diesem Leben erfahrenen Leiden und Schmerzen hilft, sondern den Geist auch davor bewahrt in niedrigere Zustände der Wiedergeburt zu fallen und ihn in höhere Daseinsbereiche und letztlich zum Erlangen der vollkommenen Erleuchtung führt. Die nutzbringenden Auswirkungen, die von diesem ersten Augenblick an entstehen, wo man tatsächlich seinen Geist vertrauensvoll öffnet, sind wirklich außergewöhnlich auf unterschiedlichen Ebenen, kurzfristig und langfristig.

Die Zufluchtnahme birgt in sich keine Gefahren oder Einschränkungen, weder äußerlich noch innerlich. Sie schränkt uns in unseren alltäglichen Aktivitäten

nicht ein. Zufluchtnahme hat nicht diesen Aspekt, sondern es geht im Wesentlichen darum das Vertrauen in diese Quelle von Mitgefühl und Segen zu entwickeln. Es ist auch nicht der Fall, dass einem der Zugang zu anderen spirituellen Traditionen dadurch verwehrt wäre oder von einem erwartet wird, dass man diese Traditionen ablehnt. Es gibt viele Übertragungen von spirituellen Lehren in dieser Welt. Der Buddha sagte, dass all diese als Aktivität erleuchteter Buddhaschaft betrachtet werden sollen, die sich in verschiedenen Umständen für unterschiedliche Zwecke ausdrückt, um die verschiedenen Bedürfnisse der Wesen zu erfüllen. Dies ist etwas, was Buddhisten akzeptieren. Alle Religionen sind in ihrem eigenen Kontext gültig. Wenn man Zuflucht nimmt, wird nicht von einem verlangt, die Wahrheit anderer spiritueller Lehren zu verneinen und zu sagen: „Nur diese Lehre ist richtig, alle anderen sind falsch. Wir wollen mit ihnen nichts mehr zu tun haben.“ Dies ist ganz und gar nicht der Fall. Nachdem man Zuflucht genommen hat, ist es immer noch vollkommen in Ordnung, Vertrauen in ein anderes religiöses System zu haben und sogar dieses System zu praktizieren, indem man versteht, dass die eine wie die andere Religion in ihrem Ziel identisch sind. Einer Person, die Zuflucht nimmt, werden also keine Schwierigkeiten oder Einschränkungen gemacht. Dies ist einfach nicht Teil der Zuflucht, sondern das einzige was zählt ist, ob jemand Vertrauen und Glauben in die Drei Juwelen hat oder nicht.

Die Bedeutung der Zufluchtnahme

Buddha, Dharma, Sangha – die drei Kostbarkeiten

In der Praxis des Buddhadharma nimmt man Zuflucht zum Buddha. Man besitzt das Vertrauen, dass Buddha Shakyamuni den Zustand unmittelbarer Erfahrung erlangt hat und dass man selbst die Fähigkeit besitzt, diesen Zustand ebenfalls zu erreichen. Wenn man Zuflucht nimmt, erklärt man öffentlich, dass man den Zustand der Erleuchtung zu seinem spirituellen Ziel gemacht hat. Dieser Zustand der Erleuchtung findet spontan und unmittelbar als erhabenes Mitgefühl Ausdruck. Er ist an und aus sich selbst eine Quelle unglaublichen Segens. Ob man jedoch in der Lage ist, diesen Segen zu empfangen, hängt von den Umständen ab, in denen man sich befindet – besonders davon, ob man gläubiges Vertrauen zur Quelle des Segens, zu Buddha Shakyamuni hat. Hat man dieses gläubige Vertrauen, dann ist eine Öffnung oder ein Raum vorhanden, wo Segen hinein fließen kann.

In den traditionellen Lehren wird das Mitgefühl der Buddhas bildlich mit einem Haken verglichen und das gläubige Vertrauen des Praktizierenden mit einem Ring, in den der Haken einhaken kann. Ist die Verbindung einmal hergestellt,

wird es für den Empfänger der Zufluchtsgelübde möglich, den Nutzen dieser Verbindung zu erfahren. Man empfängt tatsächlich den Segen und beginnt sich zur vollen Verwirklichung der Erleuchtung hin zu entwickeln. Bleibt der Geist eines Menschen jedoch wegen mangelnden gläubigen Vertrauens verschlossen, so gibt es diesen offenen Ring nicht, und der Geist kann mit einer eisernen Kugel verglichen werden: nirgendwo kann der Haken einhaken und eine Verbindung herstellen. Es gibt nur einen Weg, in den Genuss des Segens zu gelangen, nämlich in sich selbst die Öffnung herzustellen, in die der Haken einhaken kann. Mit der Zufluchtnahme schafft man diese Öffnung im eigenen Geist, und Segen und Mitgefühl aller Buddhas, die inhärent immer vorhanden sind, werden spürbar.

Wenn man zum Buddha Shakyamuni Zuflucht nimmt, so nimmt man gleichzeitig Zuflucht zu seiner Lehre, dem Dharma, und zum Sangha, den Schülern, die den Buddhadharma üben, der monastischen Gemeinschaft. Diese drei Objekte der Zuflucht - Buddha, Dharma und Sangha - werden die drei Kostbarkeiten genannt. Man nimmt mit dem grundlegenden Vertrauen Zuflucht, dass die Drei Kostbarkeiten eine Quelle des Segens, der Inspiration und der spirituellen Entwicklung darstellen. Ist die Verbindung einmal zustande gekommen, bleibt sie solange bestehen, wie gläubiges Vertrauen im Geist bestehen bleibt. Der Nutzen dieser Verbindung beschränkt sich nicht auf den Rahmen dieses Lebens. Man kann sagen, dass allen, die Zuflucht nehmen und damit Vertrauen in den Buddha und gleichzeitig in ihr eigenes Erleuchtungspotential ausdrücken, die Erleuchtung letztlich garantiert ist, weil sie den ersten Schritt dahin machen.

Man könnte nun den Prozess der Entwicklung hin zur Erleuchtung als Führung durch eine unsichtbare Kraft verstehen. Doch entspricht es nicht den Tatsachen, dass man irgendwohin geführt wird – so als würde man von einem Haken gezogen – , sondern man erreicht einfach eine bestimmte Stufe der Verwirklichung. Auf der praktischen Ebene hat man durchaus das Gefühl, eine Führung zu erfahren und eine sichere Zuflucht gefunden zu haben, eine Quelle der Hilfe bei der Überwindung der Ängste, Leiden und Probleme sowohl dieses Lebens als auch zukünftiger Existenzzustände. Ist in diesem Leben eine solch positive Beziehung hergestellt, wird der Geist vor niederen Wiedergeburten bewahrt und man hat das Gefühl immer mehr zur Reinheit des Seins, dem Erlangen des Erwachens geleitet zu werden.

Haben wir einmal Zuflucht genommen, wird uns der ganze Reichtum der Lehren zugänglich, und wir können vertrauensvoll die Unterweisungen des Lehrers empfangen. Mit diesem Schritt drücken wir auch aus, dass wir vertrauenswürdig sind und die Lehren des Dharma als eine Quelle von Inspiration und Segen betrachten. Durch die Zufluchtnahme öffnen wir uns für die Lehren und nehmen sie immer mehr in uns auf.

Das Zufluchtsgelübde

Die Drei Kostbarkeiten sind in jedem der Drei Yanas (Fahrzeuge) die grundlegenden Objekte der Zuflucht. Beabsichtigt man jedoch das Fahrzeug des Vajrayana zu praktizieren, nimmt man darüber hinaus Zuflucht zu den Drei Wurzeln: Die Wurzel allen Segens ist der Wurzel-Lama, die Wurzel aller Verwirklichung ist der Yidam, und die Wurzel aller Aktivität sind die Dharmapalas, die Dharmaschützer.

Der Mensch, der das Gelübde überträgt, ist der Lama. Wenn man das Zufluchtsgelübde leistet, visualisiert man den Lama umgeben von unzähligen Buddhas und Bodhisattvas, die alle Zuflucht geben. Die Zufluchtnahme hat einen weltlichen Aspekt, in dem man sich vor einem tatsächlichen Lehrer des Buddhadharmas niederwirft und die Zufluchtformel spricht, und einen transzendenten Aspekt, in dem man sich mit der Kraft des Segens und des Mitgefühls aller Buddhafelder und Ebenen verwirklichter Bodhisattvas verbindet. Wenn man das einmal genommene Gelübde nicht bricht, ist man bereits in diesem gegenwärtigen Leben vor Angst und Leiden geschützt. Darüber hinaus wird man in allen zukünftigen Leben (bis man vollständige Erleuchtung erlangt) vor den Ängsten und Leiden von Samsara geschützt sein.

Das Gelübde der Zuflucht hält man grundsätzlich intakt, indem man gläubiges Vertrauen bewahrt. Das ist ganz einfach folgendermaßen zu bewerkstelligen: Voller Liebe, Vertrauen und Hingabe vergegenwärtigt man sich den großen Segen, das große Mitgefühl und die große Kraft der Aktivität der Drei Kostbarkeiten und der Drei Wurzeln und rezitiert das Zufluchtsgebet siebenmal am Tag. Diese Rezitation nimmt nicht mehr als höchstens fünf Minuten vom geschäftigen Alltag in Anspruch und ist doch von überaus großem Nutzen. Die verbale Rezitation reinigt Verdunkelungen der Rede während die mentale Haltung von Hingabe und Vertrauen Verdunkelungen des Geistes beseitigt. Es gibt eine Vielzahl verschiedener Zufluchtsgebete, einige länger andere kürzer; ihre Bedeutung ist jedoch stets dieselbe. Gewöhnlich wird man aufgefordert ein siebenzeiliges Zufluchtsgebet zu sprechen. Wer sich das zu Anfang nicht merken kann, kann siebenmal den einfachen Satz „Zu Buddha, Dharma und Sangha nehme ich bis zum Erwachen Zuflucht“ wiederholen.

Wenn man das Zufluchtsgelübde formell in Gegenwart eines Lamas der Kagyü Tradition nimmt, erhält man auch im Westen gewöhnlich einen DharmaNamen. Dieses Geschenk lässt einen den Tag, an dem der Lama seinen Segen gegeben hat, in lebendiger Erinnerung behalten. Darüber hinaus hat der Name selbst eine verheißungsvolle Bedeutung und symbolisiert eine glückliche Verbindung mit dem Dharma. Indem man sich klar macht, was an dem besonderen Tag der Zufluchtnahme geschieht, kann man deutlich erkennen, dass dieser relative einfache Akt die Grundlage für jede weitere Dharmapraxis darstellt und daher von äußerster Wichtigkeit ist.

Für die Zufluchtnahme gibt es keine Altersgrenze. Selbst jemand, der schon sehr alt und durch Krankheit behindert ist, kann immer noch denken und zu dem Schluss kommen, dass die Zufluchtnahme ein heilsamer Schritt ist. Wie verhält es sich aber bei einem Kind, das noch zu jung ist, um den Vorgang zu verstehen? Aufgrund verschiedener Faktoren wird einem Kind, das einer Zufluchtszeremonie beiwohnt, ein bestimmter Segen übertragen. Einer dieser Faktoren ist die Tatsache, dass die Eltern, die ein Kind zu einer Zufluchtszeremonie mitbringen, dies aus gläubigem Vertrauen heraus tun. Sie möchten, dass das Kind einen Segen erhält, und handeln aus dem aufrichtigen Wunsch heraus, die spirituelle Entwicklung des Kindes zu fördern. Zusätzlich hat auch der Lehrer eine mitfühlende Motivation und die Absicht, dem Kind zu helfen.

Das Kind selbst hat mit seiner Buddhanatur das Potential zur Erleuchtung und erfährt daher direkten Nutzen aus der Begegnung mit dem Lehrer. Schließlich liegt in der Energieübertragung, die während der Zufluchtszeremonie stattfindet, ein bestimmter Segen, der den spirituellen Fortschritt des Kindes fördert.

Wenn jedoch jemand die Fürsorge von Eltern und Lehrer für die zukünftige spirituelle Entwicklung des Kindes missversteht und glaubt, dieses Beispiel gebe ihm die Befugnis mit den Lehren missionieren zu gehen oder sie anderen aufzuzwingen, die sich – obwohl sie alt genug sind, ihre eigenen Entscheidungen zu treffen – noch nie in dieser Richtung interessiert gezeigt haben, wird die Sache unanständig. Statt sie spirituell zu nutzen, können die Lehren unter diesen Umständen sogar großen Schaden anrichten, denn je mehr sich ein Mensch gegen unerwünschte Ideen wehren muss, desto weniger bereitwillig wird er zuhören, und eine entsprechend negative Reaktion ist die Folge. Derartig beeinflusste Menschen können das Gesagte leicht völlig ablehnen und damit ihre eigene Verwirrung und spirituelle Unwissenheit verstärken. Am Ende sind sie schlechter dran als zuvor und geraten in einen noch akutereren Zustand spiritueller Verarmung.

Durch die Zufluchtnahme wird ein Mensch weder in seinen Handlungen eingeschränkt noch an irgendwelchen gewöhnlichen weltlichen Aktivitäten gehindert. Darüber hinaus ist es auch kein Problem, an eine andere spirituelle religiöse Tradition zu glauben oder in ihr zu praktizieren. Es ist sogar ganz und gar im Sinne der Zufluchtnahme, die Verbindung mit dem Glauben der eigenen Wahl aufrechtzuerhalten. Solange die Überzeugung bestehen bleibt, dass es sich bei den Drei Kostbarkeiten um eine Quelle des Segens und des Mitgefühls handelt, bleibt das Zufluchtsgelübde intakt. Lehnt ein Mensch irgendwann diese Überzeugung ab und verliert sein gläubiges Vertrauen, dann ist durch diese Ablehnung das Zufluchtsgelübde beendet. Eine solche Ablehnung würde die Quelle des Nutzens verschließen; Haken und Ring haben sich getrennt, könnte man sagen.

Unter einem umfassenderen Blickwinkel gesehen, stellt man fest, dass sämtliche spirituellen und religiösen Traditionen, ungeachtet der Verschiedenheit ihrer jeweiligen Methoden und Herangehensweisen, den gemeinsamen Zweck verfolgen, Mittel zur Beseitigung von Verblendung und Leiden bereitzustellen. Der Buddha selbst forderte seine Anhänger auf, in allen Religionen und spirituellen Traditionen Emanationen des Tathagatagarbha zu erkennen. Indem er vierundachtzigtausend Sammlungen von Dharmas darlegte, trug der Buddha den unterschiedlichen Bedürfnissen aller fühlenden Wesen Rechnung. Schließlich tragen wir alle den Stempel unserer eigenen individuellen karmischen Verantwortung. Die vielfältigen Ausdrucksweisen spiritueller Tradition und Religion werden also derselben Aufgabe gerecht: Sie dienen der Erleichterung des spirituellen Wachstums vieler unterschiedlicher fühlender Wesen.

Der Buddha sagte auch, man solle sich hüten mit sektiererischer Absicht wertende Aussagen über die Richtigkeit oder Unrichtigkeit anderer spiritueller Wege zu machen oder sie gar pauschal zu verwerfen. Selbst wenn spezielle Wege nicht für alle Menschen geeignet sind, heißt das nicht, dass sie für einige nicht doch funktionieren. Auch wenn der tibetische Buddhismus als der ‚schnelle Weg‘ zur Erleuchtung bekannt ist und andere Pfade mehr Zeit in Anspruch nehmen, haben doch alle spirituellen Pfade nur ein Ziel. Daher ist die Zufluchtnahme der Ausdruck und die Formalisierung des eigenen gläubigen Vertrauens in den Pfad zur Befreiung.

Ich möchte Sie daher bitten, diese Lehren gründlich zu überdenken. Wenn sich dann die Gelegenheit bietet, rate ich Ihnen dringend, bei einem qualifizierten Lama formell Zuflucht zu nehmen. Darüber hinaus bete ich, dass Ihre Entscheidung, den Weg zur Befreiung zu gehen, allen fühlenden Wesen, unseren Müttern, unermesslichen Nutzen bringen möge.

Die Quellen der Zuflucht

Wenn man entschlossen ist, sich vom Daseinskreislauf abzuwenden, wird man den Dharma praktizieren. Als erstes nimmt man, nachdem man sich ein Verständnis ihrer edlen Eigenschaften verschafft hat, Zuflucht zu den Drei Juwelen. Darauf lernt man, warum man die geistigen Verdunkelungen reinigen und durch Hingabe und andere Mittel spirituelle Verdienste ansammeln muss. Kennt man nicht die Gründe, weshalb man den Dharma praktizieren sollte, und weiß nichts von den Methoden und Ergebnissen der Dharmapraxis, so ist man wie jemand, der im dichten Nebel einen Pfeil abschießt.

Buddha

Als fühlendes Wesen erzeugte der Buddha zuerst Bodhicitta, dann sammelte er drei unermessliche Äonen lang spirituelle Verdienste, reinigte Verdunkelungen, vollendete erleuchtete Handlungen so umfassend wie der Ozean, und erlangte, nachdem er die fünf Wege und zehn Stufen durchschritten hatte, die vollkommene, vollständige Erleuchtung. Buddhaschaft hat ihrer Natur nach drei Eigenschaften:

großes Aufhören - die vollständige Auflösung der zwei Verdunklungen und der damit verbundenen Gewohnheiten;

große Verwirklichung - überschreitendes Gewahrsein, das klares und unverwirrtes Sehen aller unterschiedlichen Phänomene ist;

große Furchtlosigkeit - die Aktivität, die fortwährend und überall aus spontanem Mitgefühl zum Wohl aller Wesen wirkt.

Buddha ist die Bezeichnung für den, der aus der schlafähnlichen Unwissenheit vollkommen erwacht ist und dessen Geist von den zwei Arten ursprünglichen Gewahrseins (Erkenntnis der absoluten Natur und der relativen Erscheinungsweise der Phänomene) erleuchtet wird.

Jede Ursache schafft ein ihr entsprechendes Ergebnis. Die Erzeugung von Bodhicitta und die schrittweise Vervollkommnung der beiden Ansammlungen, die man durch die Praxis der sechs Paramitas bewirkt, führen zur Verwirklichung des doppelten Offenbarwerdens der Erleuchtung (als Formkayas und Dharmakaya). Verdienst wird durch alle Handlungen angesammelt, die von Mitgefühl für die Wesen und Vertrauen in heilige Objekte getragen werden. Das vollkommen gereifte Resultat dieses Verdienstes ist die Verwirklichung der zwei Formkayas (Formkörper). Weisheit wird in der Praxis der Meditation durch Samadhi angesammelt, das frei von jeder Verbegrifflichung ist, und hat als untadeliges Ergebnis die Verwirklichung des Dharmakaya (Wahrheitskörper).

Der allgegenwärtige Dharmakaya durchdringt Samsara und Nirwana vollständig. Er befindet sich jenseits aller intellektuellen Aussagen und ist frei von Kommen, Verweilen und Vergehen.

Der Sambhogakaya (Freudenkörper) des Buddha erscheint allen Bodhisattvas der zehn Stufen in dem jenseits der drei Bereiche liegenden Buddhafeld Ogmin. Diese Ansammlung von Buddhas eigenem Glanz und dem der Bodhisattvas wird als "Freudenkörper gegenseitigen Glanzes" bezeichnet.

Der Nirmanakaya (Ausstrahlungskörper) des Buddha hat drei Aspekte. Der Nirmanakaya der Geschicklichkeit erzieht die fühlenden Wesen, indem er ihnen in verschiedenen Situationen geschickte Mittel an die Hand gibt. Der Nirmanakaya der Individualität erzieht die fühlenden Wesen, indem er unterschiedliche Gestalt annimmt, z.B. als König oder als Hirsch. Der

Nirmanakaya der Vollendung arbeitet für das Wohl der fühlenden Wesen, indem er die zwölf großen Handlungen ausübt.

Die zwei Formkayas manifestieren sich aufgrund früherer Wünsche und Bittgebete für eine Verkörperung, um die Wesen leiten zu können, und aus der dem Dharmakaya innewohnenden Kraft und Inspiration.

Der Dharmakaya erscheint, wenn die Verdunkelungen der ungenauen Wahrnehmung, des konzepthaften Wissens, gereinigt sind. Der Sambhogakaya erscheint, wenn die Verdunkelungen der Gefühle gereinigt sind. Der Nirmanakaya erscheint, wenn die Verdunkelungen des Karma beseitigt sind.

Die vier großen Qualitäten des Buddha

Im großen Gewahrsein des Buddha gibt es nicht einen einzigen Dharma (Phänomen) in Samsara, Nirwana oder auf dem Weg, der nicht erkannt oder gesehen würde. Es ist so, als läge alles auf einer offenen Hand. Das Karma der drei Zeiten (Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft), die Saat des Karma, die Folgen des Karma - alles einzelne wird erkannt, unverwirrt und klar, ohne jegliche Verdunkelung. Dies ist die Bewusstheit des Wissens. Große spontane Liebe, begleitet von einem endlosen Strom aus liebender Güte und Mitgefühl, fließt unterschiedslos zu allen Wesen, unabhängig von Entfernung oder Stellung. Buddha Aktivität endet niemals und kennt keine Unterbrechung. Sie wirkt in unterschiedlicher Weise, dienend und nicht dienend, entsprechend dem Potential der Individuen und öffnet das Tor zu zeitweiligem Wohl, zu den höheren Welten und schließlich zu endgültiger Freiheit. Diese Aktivität wirkt fort bis Samsara vollkommen geleert ist.

Mit der Kraft solcher Inspiration und solchen Segens kann ein fühlendes Wesen schrittweise Vertrauen, Hingabe, Respekt, Liebe und Mitgefühl entwickeln und dadurch verstehen, dass alle Dharmas in Wirklichkeit leer sind, dass sie einer magischen Zaubervorstellung gleichen, und damit seine Anhaftung an die Wirklichkeit von Samsara überwinden. Wenn es sich in geistige Ruhe und intuitive Einsicht völlig vertieft und mithilfe der sechs und zehn Paramitas die fünf Wege und zehn Stufen durchschreitet, so wird es vor den großen Ängsten und Leiden der zyklischen Existenz geschützt und zu höchster Erleuchtung geführt.

Allumfassendes Gewahrsein,

liebende Güte und Mitgefühl,

tatkräftige Aktivität und

die Macht und Fähigkeit Schutz zu gewähren,

dies sind die unübertrefflichen Qualitäten der Buddhaschaft.

....

Ein Buddha besitzt die zweiunddreißig großen Vollkommenheiten und die achtzig kleineren Vollkommenheiten des Körpers, die sechzig besonderen Stimmen harmonischer Rede, die zehn Kräfte, die vier Gründe der Furchtlosigkeit, die achtzehn unterscheidenden Merkmale usw. Er ist eine Verkörperung von Millionen unterschiedlicher und vollkommen gereifter Qualitäten. Könnte man durch ein unfassbar großes Wunder die Gestalt eines Buddha sehen, so würde man dieser Beschreibung nicht widersprechen. Solcher Art ist die kostbare, seltene Buddhaschaft.

Dharma

Rede, die dem Denken verborgen und unfassbar ist, lässt die reine Melodie des Dharma der unterschiedlichen Fahrzeuge, große wie kleine, gleichzeitig auf Götter und Nagas, auf gute und böse Menschen und auf Tiere herabregnen - in der ihnen gemäßen Sprache und entsprechend ihrem Vertrauen, ihrem Fassungsvermögen und ihrem Daseinsbereich. Obwohl sie zu jedem Wesen, das in nah oder fern angeleitet werden soll, gesprochen wird, ist die Qualität ihres Klanges immer vollkommen und frei von allen Fehlern wie zu schnell, stotternd oder zögernd gesprochen zu sein. Sie ist sanft, freundlich und melodios. In allen Buddhabereichen und allen zahllosen Welten wirkt der Dharma, der edel am Anfang, in der Mitte und am Ende ist, tief und allumfassend für das Wohl der Wesen bis Samsara vollkommen geleert ist. Solcher Art ist der kostbare seltene Dharma.

Sangha

Der höchste Sangha umfasst all jene, die den Dharma, die Beste aller Reden, praktiziert haben: die Sravakas, Pratyekabuddhas, Arhats und alle Bodhisattvas der ersten bis zehnten Stufe. Der menschliche Sangha besteht aus all denen, die eine der drei Arten von Gelübden befolgen: Die Gelübde individueller Befreiung, die Bodhisattva Gelübde oder die Vajrayana Gelübde. Solcher Art ist der kostbare und seltene Sangha.

Man sollte mit dem Wissen Zuflucht nehmen, dass der Buddha die letztendliche Zuflucht ist, der Dharma der Weg ist und der Sangha die Gefährten sind.

Die drei Wurzeln

1. Die Wurzeln der Verwirklichung sind die versammelten Yidams. Sie erscheinen als spielerischer Ausdruck der Lehrmethoden des Buddha, des vollkommenen Siegers über das Leid, der das wahre Wesen der fünf Weisheiten und drei Kayas ist.
2. Die Wurzel allen Segens ist der Lama, da er auf den Stufen der Reifung, der Befreiung und der letztendlichen Verwirklichung die Essenz der Yogas der Entwicklung und Vollendung dieser Yidams überträgt.

3. Die Wurzel aller Aktivität sind die Dakinis und Dharmaschützer, denn alle befriedenden, ausweitenden, machtvollen und zornvollen Aktivitäten werden mit ihrer Unterstützung durchgeführt.

Dies sind die drei Wurzeln.

Zuflucht nehmen

Wir selbst und alle fühlenden Wesen sind die Zufluchtsuchenden. Die oben erwähnten Quellen sind die Zufluchtobjekte, bei denen Schutz gesucht wird. Der Grund der Zufluchtnahme ist, bis zum Zeitpunkt der Erleuchtung Schutz vor den acht und den sechzehn Ängsten zu suchen sowie letztlich vor dem Leid der niederen Bereiche und des samsarischen Daseins. Mit dem Verständnis dieser drei Punkte Zuflucht zu nehmen, ist die Wurzel des Buddhadharma.

Wenn man beim Buddha mit klarem Vertrauen, Glauben und dem Wunsch, Buddhaschaft zu erreichen, Zuflucht nimmt, so hat man Vertrauen in den Dharma, den er lehrte. Zuflucht beim Dharma zu nehmen heißt, seine Methoden zu praktizieren und sich zu Herzen zu nehmen.

Beim Sangha Zuflucht zu nehmen bedeutet, den Belehrungen aller der Erwachten und derjenigen zuzuhören, welche die Bedeutung des Dharma studiert haben, ihre Belehrungen zu praktizieren und ihnen auf dem Weg zu folgen. Nimmt man in dieser Weise Zuflucht, so sagte Buddha, wird man in jedem Leben, im jetzigen und in späteren, auf dem Weg zur Freiheit fortschreiten, der kostbaren Lehre des Buddha begegnen, keine schlechten Freunde treffen und nicht zerstreuen Gedanken und Handlungen nachirren, wird von keinerlei Hindernissen in der Dharmapraxis ins Straucheln gebracht, wird nicht in den niederen Bereichen wiedergeboren werden, alle Herangehensweisen an die Praxis werden eine Basis haben und Samsara wird ein Ende finden. Stelle dir deshalb vor, dass alle die Gottheiten der drei Juwelen und der drei Wurzeln vor dir im Himmel versammelt sind. Leuchtendes Licht geht von ihnen aus. Verbeuge dich vor ihnen voller Hingabe mit Körper, Rede und Geist und opfere alles Materielle und Vorgestellte, alles was schön oder angenehm in Gestalt, Klang, Geruch, Geschmack oder Berührung ist. Bekenne mit größtem Bedauern alle unheilsamen Taten, die du seit anfangsloser Zeit angesammelt hast und versprich, diese in Zukunft nicht mehr zu begehen.

Weisheit, Liebe und Fähigkeiten sind im Geist aller dieser Quellen der Zuflucht gegenwärtig; ihre Sprache ist subtil und unfassbar; ihre Gestalt ist vollkommen und sie sind mit unermesslichen Qualitäten ausgestattet. Wenn alle die richtigen Bedingungen zusammen kommen, wie z.B. die Inspiration und der Segen aller Quellen der Zuflucht, die Macht des eigenen Vertrauens, idealistische Motivation und die Erkenntnis, dass alle Phänomene von Natur aus leer sind, obwohl sie durch gegenseitige Abhängigkeit erscheinen, so werden alle

nebelhaften Täuschungen und Unzuträglichkeiten zerstreut und hinweg gewaschen, und wie die Sonne steigt die Ansammlung von Verdienst und allüberschreitendem Gewahrsein allmählich höher. Der erleuchtete Zustand des Buddha, vollkommenes Erwachen, ist erreicht, wenn sich allüberschreitendes Gewahrsein, das alles erfasst, was ist und wie es ist, vollkommen entwickelt hat. Bis dahin wird in den dazwischen liegenden Leben all das Glück der höheren Bereiche erfahren, so wie gesunde Wurzeln und Halme ausgezeichnete Früchte und Körner tragen. Mit großem Vertrauen Zuflucht zu nehmen, die Verdunkelungen zu entfernen und die Ansammlungen zu erwerben ist äußerst wichtig. Habe großes Vertrauen in die Sakya, Gelug, Kagyü und Nyingma Schulen, da sie alle präzise Methoden besitzen, mit denen sie die fühlenden Wesen im Dharma des Buddha ausbilden und zur Befreiung von Samsara führen.