

ZEN-Schatzkammer

(Einführung in Dôgens Shobôgenzô)

Autor: Yudo J. Seggelke

88. Zuflucht zu den drei Schätzen Buddha, Dharma und Sangha

(Kie-sanbô)

Dieses Kapitel gehört zu den zwölf letzten Kapiteln, die Dôgen bearbeitet hat. Es wurde zwei Jahre nach seinem Tod von seinem Nachfolger *Ejô* herausgegeben und Nishijima Roshi vermutet, dass *Ejô* noch einige Kommentare hinzugefügt hat.

Die drei Juwelen, die auch Schätze genannt werden, sind: Buddha, Dharma und Sangha. Mit Buddha ist *Gautama* als Mensch gemeint, der die buddhistische Lehre und Praxis entwickelt hatte, ohne dass er selbst bei einem anderen Meister den höchsten Zustand der Wahrheit und Wirklichkeit erlernen konnte. Er ging zunächst zu zwei idealistischen Meistern, als er auf der Suche nach der großen Wahrheit sein bisheriges, sehr angenehmes und bequemes Leben aufgegeben hatte. Diese beiden Lehrer wollten über geistige Übungen, also vor allem durch rein geistige Meditation, zur Wahrheit gelangen. *Gautama Buddha* folgte zunächst ihren Lehren, bis ihm klar wurde, dass auf diesem theoretischen Weg keine dauerhafte Stabilisierung und kein wirkliches Gleichgewicht im Leben zu erreichen waren. Bei dieser Art von Lehre war es also ausgeschlossen, das Leiden und die Probleme des Alltags wirklich dauerhaft zu meistern. Aber auch bei der nur körperlichen Askese, die er danach erprobte, war keine Freiheit von Körper und Geist zu erlangen, und es war nicht möglich, das Leiden zu überwinden. Denn wenn der Körper schwersten Belastungen ausgesetzt wird, kann sich der Geist nicht befreien, da er unauflösbar mit dem Körper verbunden ist. Durch den körperlichen Niedergang in der Askese nimmt auch der Geist schweren Schaden. Eine Erlösung von diesen gewaltigen Problemen kann nur der Tod bringen. Aber das konnte nicht der Weg der Wahrheit und des Erwachens sein. Erst durch die Zazen-Praxis und bei natürlicher Ernährung erfuhr *Buddha* schließlich das große Erwachen, das bis dahin in der menschlichen Kultur unbekannt war. Wenn wir uns auf *Gautama Buddha* beziehen, bedeutet dies, dass wir tiefes Vertrauen in seine Lehre und Praxis haben und denselben Weg gehen

wollen.

Nishijima Roshi interpretiert den zweiten Begriff „Dharma“ als die Wirklichkeit selbst, genau so, wie sie ist, das heißt, ohne etwas wegzunehmen oder hinzuzufügen. Damit verschwinden in unserem Leben die Täuschungen. Es ist das Ziel des buddhistischen Lernprozesses, zu dieser Wahrheit und Wirklichkeit vorzudringen und sich von Vorurteilen, Verzerrungen und sonstigen geistigen Einschränkungen, Abhängigkeiten und Verdrängungen zu befreien. Mit dem Wort „Dharma“ bezeichnet man auch die natürliche Gesetzmäßigkeit des Universums und des Lebens und der Ausdruck „Buddha-Dharma“ wird für die buddhistische Lehre dieser Wirklichkeit und Wahrheit des Universums verwendet.

Der Sangha ist die Gemeinschaft der Buddhisten, vor allem mit *Gautama Buddha* selbst und den lebenden großen Meistern, die Dôgen häufig als „ewige Buddhas“ bezeichnet. Zum Sangha gehören die Mönche, Nonnen und Laien, die eine solche Gruppe bilden. Wie Dôgen vielfach betont, ist es von großer Bedeutung, einen guten Lehrer zu haben, weil aus den schriftlichen Lehren allein die Umsetzung in den praktischen Alltag nur schwer gelingt und man sich leicht in Illusionen verliert. Innerhalb des Sanghas unterstützen sich die Mitglieder gegenseitig bei den wichtigen Lernprozessen auf dem Buddha-Weg. Dadurch sind zum Beispiel Fehlentwicklungen besser und schneller erkennbar. Den ersten Sangha bildeten die Gefährten *Gautama Buddhas* aus der Zeit der Askese. Diese verachteten *Gautama Buddha* nach seinem Weggang allerdings zunächst, weil er aus ihrer Sicht der Härte der Askese nicht mehr gewachsen war und versagt hatte. Nach seiner Rückkehr bemerkten sie jedoch sofort seine großartige und strahlende Wandlung und wurden seine ersten Schüler.

Die drei Juwelen bilden die höchsten Werte im Buddhismus und es ist in der Tat sehr sinnvoll, sich ganz klar zu ihnen zu bekennen und sich ihnen zu verpflichten. Im Westen wird dafür der Begriff „Zuflucht“ verwendet, der vielleicht nicht besonders glücklich gewählt ist, denn es handelt sich nicht um eine Flucht aus dem Leben und dem Alltag, sondern gerade im Gegenteil um eine Befreiung, die es uns ermöglicht, den Alltag besser zu bewältigen und weniger zu leiden. Man sollte zum Beispiel nicht in die Berge fliehen und sich aus der Gesellschaft ausgliedern, es sei denn für vorübergehende intensive

Lernprozesse wie zum Beispiel bei einem Sesshin. Das klare Bekenntnis zu den drei höchsten Werten im Buddhismus ist der Anfang der Entwicklung auf dem Buddha-Weg. Er beinhaltet nicht zuletzt, den Willen zur Wahrheit und den Bodhi-Geist des Erwachens zu erwecken und lebendig zu halten. Dôgen sagt am Anfang des Kapitels:

„Es ist ganz klar, dass im westlichen Himmel (Indien) und im östlichen Land (China) die buddhistischen Vorfahren im Dharma die hohe Verehrung für Buddha, Dharma und Sangha authentisch weitergegeben haben. Wenn wir nicht Zuflucht zu ihnen nehmen, verehren wir sie nicht, und wenn wir sie nicht verehren, können wir nicht zu ihnen Zuflucht nehmen.“

Damit fasst er den Kern dieses Kapitels zusammen und hebt das vorbehaltlose Bekenntnis zu diesen drei Schätzen des Buddhismus hervor. Wer sich nicht eindeutig für sie entscheidet, bleibt schwankend und vergeudet wertvolle Kräfte durch Unsicherheit und Zweifel. Dôgen erklärt, dass der Wert dieser Zuflucht in jedem Alter, an jedem Ort und in jedem Land wirksam ist. Wir befinden uns dadurch auf dem Weg zum Erwachen und zur Erleuchtung und stärken die notwendige Ausdauer, um täglich Zazen zu praktizieren. Er führt weiter aus:

„Auch wenn es uns passiert, dass wir von schlechten Freunden geführt werden und auf (starke) Widerstände der Dämonen treffen, sodass wir zeitweise zu einem Menschen werden, der die guten Wurzeln (des moralischen Handelns) abschneidet (...), werden wir schließlich (unser Leben) mit den guten Wurzeln fortsetzen und deren Verdienst wird sich weiterentwickeln.“

Die Zuflucht zu den drei Juwelen ist in den 16 Bodhisattva-Gelöbnissen enthalten und bildet dort den Anfang. Sie ist also die Grundlage für die Weiterentwicklung auf dem buddhistischen Weg überhaupt. Dôgen vergleicht diese Zuflucht mit einem wirksamen Panzer, der uns im Kampf und in den Gefahren des Lebens vor schweren Verletzungen schützt. Obgleich der Buddhismus eine Religion der Emanzipation und Entwicklung zur Eigenständigkeit ist, haben Hingabe und Vertrauen in den Buddha-Dharma und einen wahren Lehrer eine zentrale Bedeutung für die positive Entwicklung. Hingabe darf aber nicht mit Unterwerfung und Unselbstständigkeit verwechselt werden. Leider gibt es jedoch einige

buddhistische Lehrer und „Meister“, die genau dieses verlangen und mit Bestrafung oder Belohnung bei ihren Anhängern versuchen, eine solche Unterwerfung durchzusetzen. Dies sind aber Fehlentwicklungen, die am Wesentlichen des Buddhismus vorbeigehen und ihn in sein Gegenteil verkehren können.

Dôgen unterstreicht, dass die drei Juwelen sinnvoll und ausreichend für den Weg des Buddha-Dharma sind und dass sie für die eigene Entwicklung genau die Unterstützung und Hilfe bringen, die wir benötigen. Weitere Bereiche der Zuflucht seien nicht erforderlich. Er wiederholt, dass der Dharma auch das Gesetz des Universums – also die Wirklichkeit selbst – ist und dass es notwendig ist, uns an diesem Gesetz zu orientieren und danach zu leben. Nach Dôgen sollen die drei Schätze ganz praktisch erfahren und verstanden werden, sollen also nicht im theoretischen Bereich verbleiben, sondern das ganze Leben des Menschen im Alltag durchdringen und umgestalten.

Nishijima Roshi legt ebenfalls Wert darauf, dass sich der wahre Buddhismus im Alltagsleben verwirklicht und nicht als ideeller geistiger oder esoterischer Bereich isoliert entwickelt werden kann.

Im *Lotos-Sûtra* werden diejenigen Menschen bedauert, die zu ihren Lebzeiten keine Kenntnis der drei buddhistischen Schätze haben, ihnen nicht begegnen und bei der Suche nach der Wahrheit und dem Sinn ihres Lebens auf vielen Irrwegen wandeln. Dôgen hält das *Lotos-Sûtra* für „den großen König“ der Sûtras und Schriften überhaupt. In ihm sei die Wahrheit genau und praxisnah beschrieben. Die meisten anderen Sûtras behandeln aus seiner Sicht nur Teilbereiche oder geben kaum praktische Hilfen für den Buddha-Weg.

Wie bereits erwähnt, bedeutet Zuflucht nicht das Fliehen vor der realen Welt in einsame Gegenden, denn eine so verstandene Zuflucht sei nicht konstruktiv und habe keinen positiven Wert. Dôgen zitiert dazu wieder *Gautama Buddha*:

„Es ist nicht möglich, durch ein solches Streben nach Zuflucht (als Flucht aus der Wirklichkeit) von den vielen Arten des Leidens befreit zu werden.“

Er warnt davor, dass die Menschen dem Druck der Welt entfliehen und sich zu den verschiedenartigsten Gottheiten und Dämonen bekennen, in der Hoffnung, dort Schutz und Hilfe zu erhalten. Eine solche Zuflucht sei der falsche Weg und würde zumindest längerfristig schaden und Abhängigkeiten

erzeugen, die gerade nicht zur Befreiung beitragen können. Auch heute finden wir in einer Zeit, in der die christliche Religion im Westen immer mehr infrage gestellt wird, eine fast unüberschaubare Vielzahl von Heilswegen, die von esoterischen, spirituellen und religiösen Gruppen angeboten werden und mehrfach zu großen menschlichen Tragödien geführt haben. Die psychologischen Zusammenhänge und Analysen sind in dem Buch „Meister, Gurus, Menschenfänger“ (herausgegeben von Ken Wilber, Bruce Ecker und Dick Anthony) zusammengestellt. Umso wichtiger ist es, sich bei der spirituellen Suche auf bewährte und verlässliche Wege zu begeben und einen guten Lehrer zu finden. Dôgen bemerkt dazu:

„Weil dies so ist, müssen wir auf jeden Fall Klarheit haben, damit wir nicht träge den falschen Wegen gewidmet sind.“

Er rät dringend davon ab, sich unbedacht oder leichtfertig solchen Gruppen anzuschließen, und betont den Wert des menschlichen Lebens:

„Es ist schwer, einen menschlichen Körper zu empfangen, und es ist selten, dem Buddha-Dharma zu begegnen.“

Daher sollten wir nicht unüberlegt bestimmten Führern folgen, die irgendwelche spirituellen Besonderheiten als Heilsweg anbieten, sondern im Gegenteil möglichst ohne Zögern Zuflucht zu den drei Schätzen Buddha, Dharma und Sangha nehmen. Wir werden dadurch nicht nur von unserem Leiden befreit, sondern können den höchsten Zustand des Bodhi-Erwachens verwirklichen. Dôgen erwähnt dann eine gleichnishafte Geschichte eines Gottes, der als Wildschwein wiedergeboren werden sollte, als sein Karma für das göttliche Dasein verbraucht war. Weil er Zuflucht zu den drei Schätzen nahm, blieb ihm dieses schlimme Schicksal jedoch erspart. *Buddha* wird dazu mit folgenden Versen zitiert:

„Wesen, die Zuflucht zu Buddha nehmen,
Fallen nicht in die drei üblen Zustände,
Sie beenden die (zwanghaften) Extreme und leben (in der Welt) der
Menschen und Götter,
Sie werden beim Nirvâna ankommen.“

Mit den „drei üblen Zuständen“ sind die Welten der Hölle, der Hungergeister und Tiere gemeint. Dôgen wiederholt, dass das Verdienst unschätzbar und

grenzenlos ist, sich zu den drei Schätzen zu bekennen und Zuflucht zu ihnen zu nehmen. Er schildert weitere Gleichnisse, in denen dadurch böses Unheil abgewendet und katastrophale Entwicklungen verhindert wurden.

Insbesondere die karmischen Folgen schlechter Taten werden langfristig durch eine neue Richtung des Lebens zum Guten gewendet.

Bei den buddhistischen Gelöbnissen stehen die drei Arten der Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha immer an erster Stelle. Nach Dôgen wird damit die Voraussetzung geschaffen, dass die folgenden Gelöbnisse vom Meister gegeben und vom Schüler angenommen werden können.

In der Dôgen-Sangha werden die 16 Bodhisattva-Gelöbnisse in der Tradition Dôgens empfangen. Sie sind aus der großen Anzahl der Gelöbnisse für Mönche und der noch größeren Zahl für Nonnen abgeleitet worden und enthalten die wesentlichen Kernpunkte des Buddhismus. In Kapitel 94 über die Gelöbnisse werden sie im Einzelnen zitiert und erläutert. Dôgen fasst zusammen:

„Daher ist es (nur) durch die drei Zufluchten möglich, die Gelöbnisse zu empfangen.“

Das buddhistische Leben beginnt also mit der Zuflucht zu den drei Schätzen oder Juwelen: Buddha, Dharma und Sangha. Sie sind in den Sûtras seit der Zeit *Gautama Buddhas* authentisch überliefert worden und bis heute in dieser Form wirksam. Für Dôgen besteht kein Zweifel daran, dass diese Zuflucht das Fundament für den Beginn des Weges nach dem Buddha-Dharma darstellt.