

Die 10 Paramis – Die 10 Vollkommenheiten - Variante 1

Dāna – Großzügigkeit Möge ich stets großzügig und freigiebig sein. Möge ich mich in den drei Arten der Großzügigkeit üben. Möge ich das geben, was wirklich gebraucht wird. Möge ich mit Freude geben, mit einem Herz frei von Verunreinigungen der Selbstsucht, mit einem Herzen, welches erfüllt ist von Güte und Mitgefühl.

Sīla – Tugendhaftigkeit Mögen meine geistigen, sprachlichen und körperlichen Handlungen stets im Einklang sein mit den von mir aufgenommenen Verhaltensrichtlinien [z.B. die 5 Achtsamkeitsübungen für Laien; Ordensregeln von Ordinierten u.ä.]. Mögen diese meine Handlungen rein und einwandfrei sein. Mögen meine Handlungen frei sein von Verstößen oder Befleckungen. Möge mein Verhalten nobel und aufrecht sein und dadurch als ein heilsames Beispiel für die Welt wirken können.

Nekkhamma – Entsagung Möge ich stets die nötige Einsicht sowie die nötige Entschlusskraft besitzen, dem weltlichen Leben zu entsagen und in die Hauslosigkeit zu ziehen, um ein reines, spirituelles Leben zu leben. Möge ich fähig sein, alle inneren Anhaftungen loszulassen, um die nötigen meditativen Vertiefungen entfalten und dadurch den Geist befreien zu können.

Viriya – Energie/Bemühen Möge ich bei der Kultivierung des Weges der Befreiung [Erleuchtung] sowie in meinen Tätigkeiten zum Wohle Anderer von unversiegbarer Energie, unermüdlichem freudvollen Bemühen und unerschöpflicher Geisteskraft erfüllt sein.

Khanti – Geduld Möge ich immer und unter allen Bedingungen geduldig sein - ganz gleich wie schwierig und herausfordernd sie auch sein mögen - ohne Ärger / Zorn, Niedergeschlagenheit oder Missmut freien Lauf zu lassen. Möge ich duldsam / langmutig und vergebend / nicht nachtragend gegenüber allen Lebewesen sein - selbst wenn diese mich beschimpfen, schlecht behandeln oder belästigen.

Sacca – Wahrhaftigkeit Möge ich immer die Wahrheit sprechen. Möge ich der Wirklichkeit, Wahrheit und Aufrichtigkeit entsprechend leben und handeln. Möge ich mich der Wahrheit, Wirklichkeit und Aufrichtigkeit widmen, sodass dies in anderen Personen Vertrauen und Zuversicht erweckt.

Adhiṭṭhāna – Entschlusskraft Möge ich unwiderruflich und unerschütterlich in meiner Entschlossenheit sein, dem Weg des Buddhas [Weg der Befreiung] zu folgen - Leben für Leben, ohne mich jemals von Faulheit, Angst oder Zweifel von diesem Weg abbringen zu lassen - bis ich das Ziel der Befreiung verwirklicht habe.

Mettā – Liebevolle Güte Möge ich ein Herz der grenzenlosen Liebender Güte und des großen Mitgefühls entwickeln; ein weites, unermessliches Herz, welches alle Lebewesen umschließt / in sich aufnimmt.

Upekkhā – Gleichmut Möge ich einen Geist vollkommenen Gleichmutes entwickeln; ein Geist, der allen Lebewesen gegenüber unparteiisch und unvoreingenommen verweilt - ohne Vorlieben, ohne Bevorzugung; ein Geist, der sich nicht erschüttern lässt von den 8 Winden der Welt [Freud & Leid; Lob & Tadel; Gewinn & Verlust; Ruhm & Schande].

Paññā – Weisheit Möge ich in meinem Geist eine Weisheit entfalten, die so weit wie der Raum und so tief wie der Ozean ist; Weisheit, die so strahlend und lichtvoll ist wie die Sonne; Weisheit, welche die Dunkelheit der Unwissenheit vertreibt und die wahre Natur aller Dinge erhellt.

Die 10 Paramis – Die 10 Vollkommenheiten - Variante 2

Dāna – Großzügigkeit

Möge ich bedingungslos großzügig und hilfsbereit sein, ohne dafür etwas zurückzuerwarten. Möge ich die Dinge so sehen und annehmen wie sie sind, ohne sie zu bewerten. Möge ich frei sein von Selbstbezogenheit.

Sīla – Tugendhaftigkeit

Möge ich aufrichtig und integer sein. Möge ich mich weiterentwickeln und meine Verhaltensweisen verfeinern. Mögen meine Gedanken, Worte und Taten von einer reinen, positiven Intention geprägt sein.

Nekkhamma – Entsagung

Möge ich auf die Stillung des Verlangens nach immer neuen Sinneseindrücken verzichten. Möge ich frei sein von geistiger Verwirrung und den Problemen, die aus einer selbstbezogen Haltung resultieren. Möge ich mich von komplizierten Lebenserfahrungen lösen und einfach leben.

Paññā – Weisheit

Möge ich die Natur des Geistes und die Wahrheit alles Seins realisieren. Möge diese höchste Art von Verstehen sich als Weisheit in meinem Herzen manifestieren und mich zu innerer Freiheit und innerem Frieden führen. Möge diese Weisheit allen fühlenden Lebewesen Hilfe sein, auf dem Weg vom Dunkel ins Licht.

Viriya – Energie/Bemühen

Möge ich ausdauernd, energie- und kraftvoll sein. Möge ich niemals aufgeben Negativität entgegenzuwirken und positive Geisteszustände zu kultivieren. Möge ich angstfrei allen Gefahren begegnen und mutig alle Hindernisse überwinden.

Khanti – Geduld

Möge ich den Unzulänglichkeiten der anderen mit dem Geschenk der Nachsicht begegnen. Möge ich mir selbst und anderen verzeihen und auch um Verzeihung bitten können. Möge ich tolerant und geduldig sein.

Sacca – Wahrhaftigkeit

Möge ich immer authentisch und ehrlich sein. Möge mein Denken, Reden und Handeln wahrhaftig sein. Möge ich niemals vom Pfad der Wahrheit abweichen.

Adhiṭṭhāna – Entschlossenheit

Möge ich sanft wie eine Blume und stabil wie ein Fels in der Brandung sein. Möge ich resolut sein und einen eisernen Willen haben den Weg der Befreiung zu gehen. Möge ich mir selbst und meinen ethischen Prinzipien immer treu sein.

Mettā – Liebevolle Güte

Möge ich wohlwollend, freundlich und mitfühlend sein. Möge ich bedingungslos lieben lernen, ohne etwas zurückzuerwarten. Möge ich alle fühlenden Lebewesen als Geschwister ansehen und tiefe Verbundenheit entwickeln. Möge ich dadurch zu mehr Frieden und Glück in der Welt beitragen.

Upekkhā – Gleichmut

Möge ich ausbalanciert und gelassen, sorgenfrei und friedvoll sein. Möge mein Geist den 8 weltlichen Bedingungen (Gewinn und Verlust, Glück und Unglück, Lob und Tadel, gute und schlechte Nachrede) mit Unerschütterlichkeit begegnen. Möge dieser Gleichmut die Grundlage für Liebevolle Güte, Mitgefühl und Mitfreude sein.