

Die 10 Vollkommenheiten - 0 Einführung

Einführung

In vielen der überlieferten Lehrreden des Buddhas können wir lesen, dass es auf dem Weg der Befreiung wichtig ist, heilsame Geisteszustände & Qualitäten bewusst und aktiv zu kultivieren. Der Buddha lehrte, dass dieses Üben von heilsamen Qualitäten zu Wohlbefinden und Glück führe. Die Kultivierung von heilsamen Qualitäten ist daher ein zentraler Bestandteil des buddhistischen Weges.

Natürlich stellt sich dann die Frage, was genau mit diesen „heilsamen Qualitäten“ gemeint ist und auch welche Art und Weise sie zu kultivieren sind. Mit der Beantwortung dieser Frage aus Sicht der frühesten Überlieferungen der Lehre des Buddhas, werden wir uns im Laufe der nächsten Wochen gemeinsam beschäftigen.

Heilsame Qualitäten, heilsame Geisteszustände [kusalā-dhammā]

Das Pali-Wort **kusalā** bedeutet heilsam, tugendhaft, verdienstvoll und bezieht sich vor allem auf die karmische Qualität unserer gedanklichen, sprachlichen und körperlichen Handlungen.

Das Wort **dhammā** hat mehrere Bedeutungen und steht in diesem Kontext für geistige Qualitäten. In anderen Kontexten steht das Wort dhammā auch für die Aspekte der Lehre Buddhas; Einsicht von Befreiung / Nirvana; Naturgesetz.

Heilsame Handlungen in der Lehre Buddhas

Bhikkhu Bodhi, ein Theravada-Mönch aus Amerika und einer der größten Gelehrten und Übersetzer der ursprünglichen Überlieferungen der buddhistischen Schriften, hat die unterschiedlichen Formen heilsamer Qualitäten in 3 Bereiche aufgeteilt:

Verdienstvolle Handlungen	Die 10 Paramis oder Vollkommenheiten	Die 37 Faktoren der Erleuchtung / Befreiung
Nicht töten	Großzügigkeit	Die 4 Grundlagen der Achtsamkeit
Nicht stehlen	Tugend	Die 4 Rechte Bemühungen
Kein sexuelles Fehlverhalten	Enthaltsamkeit / Verzicht	Die 4 Grundlagen spiritueller Kraft
Keine Unwahrheit sprechen	Energie / Tatkraft	Die 5 Fähigkeiten
Keine entzweierende Sprache	Geduld	Die 5 Kräfte
Keine verletzende Sprache	Entschlusskraft	Die 7 Erleuchtungsglieder
Kein müßiges Geschwätz	Wahrhaftig- / Aufrichtigkeit	Der 8-fache Pfad
Keine Habgier	Liebende Güte	
Kein Übelwollen	Gleichmut	
Keine falschen Ansichten	Weisheit	

Ursache und Wirkung - Das Prinzip karmischer Konsequenzen

Die Grundlage, auf welcher die Kultivierung heilsamer Qualitäten und Geisteszustände überhaupt erst Sinn macht und basiert, ist das Gesetz karmischer Konsequenzen. Karmische Konsequenz bedeutet, dass jede unserer Handlungen die Ursache für eine zukünftige Wirkung ist - was wir denken, sprechen oder tun, bringt immer eine Wirkung mit sich. Hierbei ist jede unserer Handlungen immer von einer **willentlichen Absicht** - einer geistigen **Grundhaltung** - durchdrungen. Die Konsequenzen aus unseren Handlungen - die Resultate, die wir erfahren - **entsprechen in ihrer Natur** im Wesentlichen immer den Absichten unserer eigenen vergangenen Handlungen.

Randbemerkung zum Begriff des Karma

Hierbei ist zu erwähnen, dass im buddhistischen Kontext von Ursache und Wirkung **Karma** übersetzt **Handlung** bedeutet. Der Begriff bezieht sich also auf unsere Handlungen und die dahinter stehenden Absichten. Der Begriff Karma bezieht sich nicht auf die Resultate, Wirkungen oder Früchte unserer Handlungen, sondern beschreibt die Handlungen, die Ursachen, die Samen selbst. Viele Menschen verstehen unter dem Begriff Karma allerdings die Resultate selbst: Man kennt vielleicht Situationen wie diese: Eine Person stößt sich den Kopf und kommentiert scherzhaft „Das war schlechtes Karma“. Dabei müsste es korrekt heißen: „Das war ein *Resultat* eines vergangenen, schlechten Karmas“.

Die Resultate unserer Handlungen entsprechen also den Absichten unserer Handlungen. Das dem zugrunde liegende, universale Prinzip lautet:

Unheilsame Handlungen >> Unangenehme Resultate

- Absichten, die von unheilsamen, destruktiven Geisteszuständen durchdrungen sind, häufen unheilsames Karma an, welches das Potential besitzt, in Form von leidvollen, unangenehmen Resultaten / Konsequenzen heranzureifen.
- Unangenehme Konsequenzen beinhalten u.a. Geburt unter leidvolleren Lebensbedingungen, Geburt in niederen Lebensbereichen, Krankheiten, Armut, Schmerz und zahllose Formen des Leids, welches wir im Leben beobachten können.

Heilsame Handlungen >> Angenehme Resultate

- Absichten, die von heilsamen, tugendhaften Geisteszuständen durchdrungen sind, häufen heilsames Karma an, welches das Potential besitzt, in Form von freudvollen, angenehmen Resultaten heranzureifen.
- Angenehme Resultate beinhalten u.a. Geburt unter angenehmeren Lebensbedingungen, Geburt in höheren Lebensbereichen, Gesundheit, Intelligenz, Wohlstand, Freiheit von Schmerz, Erfolg in der Umsetzung von Vorhaben und zahllose Formen der Freude und des Glücks, welches wir im Leben beobachten können.

Heilsames Karma - also jene Handlungen, die mit heilsamer Absicht ausgeführt wurden und dann in der Zukunft angenehme Resultate herbeiführen - werden „Verdienstvolle Handlungen“ genannt. In den überlieferten Lehrreden stellte der Buddha mehrere Arten verdienstvoller Handlungen vor, zu deren Kultivierung und Übung er seine Zuhörer ermutigte. In den Lehrreden des Buddhas sind uns einige Listen / Sets an verdienstvollen Handlungen und Übungen überliefert worden.

Die 3 grundlegenden verdienstvollen Handlungen:

- **Großzügigkeit** Gebefreudigkeit [dāna]
- **Tugend** moralisches reines Verhalten in Geist, Sprache und Körper [sīla]
- **Meditation** Meditative Kultivierung [bhāvanā]

Diese 3 Arten sind wie die Hauptwurzeln verdienstvollen Handelns und von diesen Hauptwurzeln entwachsen viele Unterarten und Kategorien von Verdiensten.

Karmisches Momentum

Bhikkhu Bodhi erläutert, dass auf dem buddhistischen Weg das Prinzip von karmischer Konsequenz allein nicht ausreichend ist für die Entwicklung und Kultivierung des Weges zur Befreiung / Erleuchtung. Karmische Konsequenz ist ja „nur“ das Prinzip „Gute Handlung“ > „Gutes Resultat“ und „Schlechte Handlung“ > „Schlechtes Resultat“.

Dass der spirituelle Weg und die damit einhergehende Entwicklung überhaupt möglich ist, hängt damit zusammen, dass es eine weitere Gesetzmäßigkeit im Bezug auf Karma und seine Resultate gibt: Er nennt es ein Gesetz des „Ansammelns“, des „Anwachsens“ oder des „Momentums“.

Dieses Momentum beschreibt das Prinzip, nach welchem all unserer Handlungen in unserem Bewusstseinsstrom Abdrücke bzw. Potentiale hinterlassen, die gewissermaßen dort konserviert werden. Wiederholte geistige, sprachliche und körperliche Handlungen sammeln in unserem Bewusstsein mehr und mehr ähnliches karmisches Momentum / Potential an. Die Anhäufung karmischen Potentials ist in der Lage, sich auch über dieses Leben hinaus auf den Bewusstseinsstrom eines Lebewesens auszuwirken.

Wenn wir also bestimmte Handlungen oder Geisteszustände aus reiner Gewohnheit ausüben, gewinnt das mit ihnen verbundene karmische Potential an Kraft, an Schwung, an Momentum - dieses Momentum beeinflusst uns nicht nur für die Dauer dieses gegenwärtigen Lebens, sondern beeinflusst auch darüber hinaus den Charakter und unsere Gewohnheiten in zukünftigen Leben.

In seinen buddhistischen Studien hat Bhikkhu Bodhi in den Überlieferungen der buddhistischen Lehrreden selbst überraschenderweise keine klaren Abschnitte finden können, die dieses Prinzip des karmischen Momentums erläutert, nach welchem unsere gewohnheitsmäßigen Handlungen in diesem Leben charakteristische Merkmale zukünftiger Leben begünstigen. In den ursprünglichen Lehrreden des Buddhas wird hauptsächlich von karmischen Konsequenzen gesprochen - die ethische Natur einer Handlung bewirkt Resultate, die von einer gleichen ethischen Natur sind. Man findet also weniger Ausführungen über dieses karmische Momentum, welches über die Grenzen dieses Lebens hinaus auch unsere zukünftigen Leben beeinflusst.

Das Konzept der 10 Vollkommenheiten - so Bhikkhu Bodhi - scheint genau diesen Platz einzunehmen: Die Lehre der 10 Vollkommenheiten erläutert eben dieses Prinzip, wie wir durch unsere gewohnheitsmäßigen Handlungen - heilsam und unheilsam - unseren Charakter prägen und das nicht nur für dieses Leben, sondern auch für zukünftige Leben.

Die Überlieferung der „10 Vollkommenheiten“

Die Idee der 10 Vollkommenheiten taucht in der Form, wie wir sie nun kennenlernen werden, noch nicht in den ursprünglichen Lehrreden des Buddhas auf. Sie tauchen als erstes in Texten auf, die nach dem Ableben des Buddhas in den traditionellen Kanon buddhistischer Texte aufgenommen wurden.

Der Text, welcher die 10 Vollkommenheiten vorstellt, ist ein Text namens „Buddhavamsa“. Dieser Text beinhaltet neben dem Lebensweg von Buddha Shakyamuni auch die Vorstellung der 24 Buddhas, welche vor Shakyamuni den Weg der Befreiung aus eigener Kraft heraus verwirklicht haben. Besonders wichtig für die Lehre der 10 Vollkommenheiten ist die in diesem Text vorgestellte Geschichte, wie der zukünftige Buddha Shakyamuni Buddha in einem früheren Leben vor dem damaligen Buddha namens Dīpankara die innere Aspiration / Bestrebung / den Entschluss aufbrachte, selbst die vollkommene Befreiung eines Buddhas zu verwirklichen und im Anschluss daran begann, Leben für Leben die Verwirklichung der 10 Vollkommenheiten zu üben. Die Geschichte wird später vorgestellt.

Später wurden die 10 Vollkommenheiten, wie sie ursprünglich in der Theravada Tradition (Sri Lanka, Burma, Thailand) gelehrt wurden, in die Mahayana Tradition (China, Tibet, Nepal, Mongolei, Korea, Japan, Vietnam) aufgenommen. Dort wird die Praxis der 10 Vollkommenheiten vor allem mit dem Bodhisattva-Weg in Verbindung gelehrt - dem Wunsch, vollkommene Befreiung / Buddhaschaft zu verwirklichen, zum Wohle aller Lebewesen.

Die Lehre der 10 Vollkommenheiten ist aber ursprünglich klar im Theravada-Buddhismus anzusiedeln. Der Mahayana-Buddhismus wiederum ist aus dem Mutterboden des Theravada-Buddhismus erwachsen. Wenn man also in manchen Mahayana-Texten liest, die Vollkommenheiten seien ein einzigartiges Lehrsystem des Mahayana, dann sollten wir wissen, dass die Lehre der Vollkommenheiten eigentlich beiden Haupt-Traditionen des Buddhismus gleichermaßen wichtig und gemein ist. Eigentlich muss man sogar sagen, bildet die Lehre der 10 Vollkommenheiten eine Art Brücke zwischen den Entwicklungen früherer und späterer Traditionen des Buddhismus.

Der etymologische Hintergrund

Das alt-indische Pali-Wort, welches als Vollkommenheit übersetzt wurde, lautet **parami**. Dieses wird hauptsächlich in der Theravada-Tradition benutzt. Manchmal wird dort jedoch auch das Wort **paramita** benutzt - dieses ist heute vor allem in der Mahayana-Tradition in Verwendung. Beide Wörter entstammen dem Adjektiv **parama** was soviel bedeutet wie „vollkommen“, „am höchsten“ oder „exzellent“. Ein **parami** nun ist also eine „vollkommene“ oder „exzellente“ Qualität / Eigenschaft - eine „Vollkommenheit“. Das ebenfalls sich im Gebrauch befindende Wort **paramita** entstammt ebenfalls vom Adjektiv **parama** wird aber von manchen Übersetzern noch auf eine andere Art und Weise übersetzt - etwas verspielter und mit einer weiteren Bedeutung versehen: Sie bilden das Wort **paramit** durch die Wörter **param** und **ita**. Das Wort **param** bedeutet übersetzt „das andere Ufer“ und **ita** ist eine Vergangenheitsform und bedeutet „gegangen“. Zusammen bedeutet dies nun „zum anderen Ufer gelangt / gegangen“. In der buddhistischen Tradition steht das Bild des „anderen Ufers“ für die Verwirklichung von Befreiung, Nirvana. Ursprünglich aber gehen beide Begriffe auf das Adjektiv **parama** „exzellent“ oder „vollkommen“ zurück.

Die Geschichte des zukünftigen Buddha Shakyamunis

Ursprünglich stellten die 10 Vollkommenheiten diejenigen Übungen und Eigenschaften dar, die eine Person zu verwirklichen hat, die der vollkommenen Befreiung eines Buddhas entgegenstrebt. In der Theravada-Tradition wird eine solche Person, die sich noch auf dem Weg befindet, ein Buddha zu werden, als „Bodhisattva“. Wenn man über die vorherigen Leben des Buddhas Shakyamuni spricht, dann nennt man ihn auch den „Bodhisattva“.

Im bereits kurz erwähnten Text des „Buddhavamsa“ wird berichtet, wie der zukünftige Buddha Shakyamuni in einem Leben vor unzähligen Äonen einst als ein Asket lebte. Sein Name war Sumedha und er entstammte aus einer sehr wohlhabenden Familie. Seine Eltern starben jedoch, als Sumedha noch ein junger Mann war. Sumedha erbte darauf viel Grundbesitz, die damit verbundenen Anwesen und das gesamte Vermögen seiner Eltern. Doch Sumedha, durch den frühen Tod seiner Eltern erschüttert, kontemplierte über die Natur von Besitz, Reichtum und Vermögen. Er erkannte für sich, dass alles, was wir besitzen ultimativ von Flüchtigkeit, Kurzlebigkeit und Vergänglichkeit geprägt ist. Er erkannte, dass alles Leben letztlich in Vergänglichkeit und Tod enden muss. Er reflektierte daher, dass nichts, was wir in diesem Leben materiell besitzen können, zum Zeitpunkt des Todes mitgenommen werden kann oder von wirklichem Nutzen sein kann.

Diese Kontemplation führte dazu, dass Sumedha sich entschloss, sein Erbe vollständig aufzugeben und das Leben eines spirituell Suchenden zu führen. Er legte die Robe und den Lebensstil eines einfachen Bettelmönches an und begann damit, sich mit einem kontemplativen und meditativen Leben zufrieden zu geben. Er lebte in Wäldern, Höhlen und kleinen Meditationshütten und übte sich in Meditation. Nach kurzer Zeit, begann sich seine Meditation stark zu entfalten und zu vertiefen. Er kultivierte sehr tiefe Meditations-Stufen und entwickelte die damit verbundenen Nebenprodukte spiritueller Kräfte.

Eines Tages, während Sumedha in ein nahegelegenes Dorf wanderte, um die tägliche Mahlzeit zu erbetteln, hörte er: Eine Person nicht weit von hier soll vollkommene Befreiung, Buddhaschaft, erlangt haben. Der Name dieses Buddha sei Dīpankara und er sei auf dem Weg in eine nahegelegene Stadt. Sumedha war sehr erfreut von dieser Neuigkeit und entschloss sich zu versuchen, den Buddha Dīpankara in der genannten Stadt zu treffen.

Als Sumedha sich der Stadt näherte, sah er dort Bewohner der Stadt, wie sie die Straße für die Ankunft des Buddhas vorbereiteten. Es hatte in den vorherigen Tagen sehr arg geregnet und die Straße war sehr schlammig und unwegsam. Die Bewohner versuchten mit Stroh und Sand die Straßen für den Besuch des Buddhas Dīpankara wieder wegsam zu machen. Sumedha entschloss sich, bei den Arbeiten zu helfen.

Als Sumedha so an seinem Stück der Straße arbeitete, näherte sich der Buddha Dīpankara der Stadt. Dīpankara reiste zusammen mit einer großen Zahl von Mönchen. Als Sumedha den Buddha sah, wurde er von einem solch starken Gefühl der Inspiration und Achtung überkommen, dass er sich vor dem Buddha Dīpankara bis auf den Boden verbeugte und in den Schlamm legte. Er breitete seinen Körper auf dem schlammigen Boden aus, um dem Buddha und den Mönchen zu ermöglichen, über ihn hinweg und damit über den Schlamm hinweg gehen zu können.

Als Buddha Dīpankara dem Asketen Sumedha näher kam, stieg in Sumedha der große Wunsch / der große Entschluss auf: „Möge ich auf die Unterweisungen und die Hilfe des Buddhas Dīpankara verzichten, welche mich in diesem Leben zur Befreiung von Wiedergeburtsschleifen und Leid bringen könnten. Möge ich anstattdessen zu späterer Zeit, in fernen Weltzeitaltern, selbst ein vollkommener Buddha werden, zum Wohle der dann dort lebenden Menschen und Wesen.“

Vor dem Asketen Sumedha hielt Buddha Dīpankara nun inne. Mit der geistigen Kraft eines und Klarheit eines Buddhas schaute Dīpankara nun tief in den Geist von Sumedha. Er erkannte im Geist Sumedhas dessen großen Entschluss, sich auf den Weg zur Verwirklichung von Buddhaschaft zu machen. Buddha Dīpankara fragte sich darauf hin, ob dieser Entschluss wohl in der Zukunft gelingen werde. Als diese Frage in seinem Geist aufkam, sah Buddha Dīpankara, dass der Asket Sumedha eines Tages, nach unzähligen Leben der Übung, nach unzähligen Weltzeitaltern tatsächlich vollkommene Erleuchtung als ein Buddha namens Shakyamuni verwirklichen werde.

Daraufhin eröffnete Buddha Dīpankara dem Asketen Sumedha diese Prophezeiung, dass er tatsächlich an das Ziel gelangen werde, welches er sich gerade vorgenommen hat. Buddha Dīpankara setzte seine Wanderung nun fort, ging jedoch um den vor ihm liegenden Asketen herum und bat auch alle mit ihm reisenden Mönche, nicht über den Asketen hinweg zu gehen.

Nach dem Sumedha diese Prophezeiung des Buddhas Dīpankara erhalten hatte, kontemplierte er: „Ich habe entschlossen, diesen Weg bis zur Buddhaschaft zu gehen. Welche Eigenschaften sind es, die ich zur Vollkommenheit bringen muss, um das Ziel der Buddhaschaft zu verwirklichen?“ In dieser Art kontemplierend, kamen ihm die 10 Vollkommenheiten eine nach der anderen in den Sinn. So begab er sich auf einen langen Weg, um Leben für Leben diese Eigenschaften zu üben und zu verwirklichen.

Die Grundlage jedes spirituellen Weges

Dies ist die ursprüngliche Überlieferung der 10 Vollkommenheiten, wie sie im Theravada-Buddhismus (Sri Lanka, Burma, Thailand) gelehrt werden. Über die Jahrzehnte hinweg entfalteten sich neue buddhistische Traditionen, die unterschiedliche Schwerpunkte setzten. In diesen Entwicklungen veränderte sich auch die Lehre der Vollkommenheiten.

Man begann die 10 Vollkommenheiten nicht mehr ausschließlich als Eigenschaften zu sehen, die *ausschließlich* einem Bodhisattva, einem der Buddhaschaft entgegen strebenden Individuum, zuzuordnen sind. Die 10 Vollkommenheiten wurden nun in einem weiteren Sinn als Voraussetzungen gelehrt, die jeder spirituell Praktizierende auf dem Weg der Befreiung als Basis, als Grundlage zu praktizieren hat - egal, ob man also dem Ziel der Buddhaschaft selbst oder der eigenen Befreiung als direkter Schüler eines Buddhas entgegenstrebt.

Je nach dem, welches Ziel man sich vornimmt, steht einer Person eine bestimmte Intensität und zeitliche Größe der Übung der 10 Vollkommenheiten bevor. Um dies zu veranschaulichen, gibt es in den Kommentaren der alten Überlieferungen folgende Angaben:

Ziel: Vollkommene Buddhaschaft

Dauer der Übung: 16 unvorstellbare Zeiträume + 100.000 große Weltzeitalter (Äonen)

Ziel: Bodhisattva mit den schärfsten, geistigen Fähigkeiten

Dauer der Übung: 8 unvorstellbare Zeiträume + 100.000 große Weltzeitalter (Äonen*)

Ziel: Bodhisattva mit scharfen geistigen Fähigkeiten

Dauer der Übung: 4 unvorstellbare Zeiträume + 100.000 große Weltzeitalter (Äonen)

Ziel: Pacceka-Buddha - ein „stiller“ Buddha, der keine Belehrungen gibt

Dauer der Übung: 2 unvorstellbare Zeiträume + 100.000 große Weltzeitalter (Äonen)

Ziel: Hauptschüler eines Buddhas

Dauer der Übung: 1 unvorstellbarer Zeitraum + 100.000 große Weltzeitalter (Äonen)

So geht es weiter mit immer kürzeren Zeitabschnitten, für deren Länge die Qualitäten der Vollkommenheiten zu kultivieren sind.

* **Ein großes Weltzeitalter / Äon** ist gleichzusetzen mit der Zeit, die es benötigt, dass nach dem Moment der größten Dichte und dem Big-Bang das Universum sich bis zum höchsten Punkt der Ausbreitung ausweitet und sich anschließend wieder zum Moment der größten Dichte zusammenzieht. Das sind viele, viele Milliarden Jahre. Von diesen Äonen also braucht es 100.000 Stück **plus** die angegebene Anzahl von unvorstellbaren Zeiträumen, die also für uns gar nicht mehr vorstellbar oder zu verbildlichen sind.

Die 10 Paramis und die 6 [bzw. 10] Paramitas

In der Theravada-Tradition gibt es 10 Eigenschaften, die Paramis oder Paramitas genannt werden. In der Mahayana-Tradition gibt es ursprünglich 6 Paramitas. Diese wurden jedoch später um einige Eigenschaften erweitert, sodass es auch 10 Paramitas des Mahayana-Buddhismus gibt. Die 10 Paramitas sind zwar äußerlich etwas unterschiedlich gegenüber den 10 Paramis des Theravada, sind sich aber in ihrer Essenz doch sehr ähnlich und keineswegs einander ausschließend. Der Begriff einer Eigenschaft im Theravada-Set der Paramis entspricht oft einer anderen begrifflichen Darstellung im Mahayana-Set der Paramitas.

Die Praxis der 10 Paramis

Für die Vorstellung der 10 Vollkommenheiten in diesem Online-Kurs werden die 10 Vollkommenheiten aus der Theravada-Tradition vorgestellt, wie sie ein der Buddhaschaft entgegenstrebender Bodhisattva übt und kultiviert. Die inhaltliche Grundlage sind die überlieferten Theravada-Kommentare.

Dort sind die Paramis folgendermaßen beschrieben:

Die Pāramīs sind edle Eigenschaften - beginnend mit Großzügigkeit usw. - die begleitet werden von Mitgefühl, geschickten Mitteln [oder geschicktem Wirken] und die unbefleckt sind von Verlangen, Arroganz [oder Eingebildetheit] und falscher Sichtweisen.

Die Kommentare legen darauf Wert, dass die Praxis der 10 Vollkommenheiten auf dem Weg zur Buddhaschaft im Vergleich zu den üblichen „heilsamen Handlungen“ noch um einige Facetten erweitert ist.

Man kann also Großzügigkeit als eine „normale“ heilsame Handlung **oder** als eine der 10 Vollkommenheiten üben. Die Handlung selbst bleibt die gleiche, aber der mentale Modus dahinter ist ein anderer.

Heilsame Handlungen allgemein bringen angenehme Resultate, selbst wenn die Motivation hinter der heilsamen Handlung eine eher selbstsüchtige ist. Wenn man eine selbstlosere und mitfühlende Absicht hinter einer heilsamen Handlung hat, ist das Resultat noch kräftiger. Aber selbst wenn man bspw. Großzügigkeit mit der Absicht übt, für sich selbst in einem zukünftigen Leben gute Lebensbedingungen zu erzielen, wird die Handlung der Großzügigkeit auch in diesem Fall angenehme Resultate bringen, selbst wenn die nur auf sich selbst ausgerichtete Absicht die Heilsamkeit der Handlung in ihrer Reinheit etwas mindert.

Die Handlung wird jedoch nur dann zur Kultivierung einer Vollkommenheit im Sinne der Paramis, wenn sie von den hier genannten Aspekten „Mitgefühl“ und „Geschickte Mittel“ begleitet wird.

Das Große Mitgefühl

Mitgefühl ist der große Antrieb eines Bodhisattvas, der ihn antreibt, Befreiung zum Wohle anderer Lebewesen zu verwirklichen. Sumedha hatte den Wunsch, selbst ein Buddha zu werden, aus Mitgefühl für die Welt und die dort lebenden Wesen, um zu einem späteren Zeitpunkt, wenn gerade kein Buddha in der Welt existiert, selbst den Weg der Befreiung zu finden, zu verwirklichen und für das Wohl der Wesen den Weg der Befreiung zu lehren. Sein Großes Mitgefühl ist hierbei die Hauptmotivation - maha karuna. Und dieses Mitgefühl begleitet und durchdringt die Übung aller 10 Vollkommenheiten.

Die Geschickten Mittel

Der zweite Faktor, der die Vollkommenheiten begleitet, ist „geschickte Mittel“ oder „geschicktes Wirken“. Diese Qualität durchdringt die heilsamen Handlungen mit Weisheit, welche die Handlungen in Vollkommenheiten verwandelt. Wer diese Eigenschaft in sich kultiviert, ist zum einen in der Lage zu erkennen, wo sich uns Möglichkeiten bieten, die Paramis zu üben und zum anderen ist man sich im klaren darüber, wie man die Paramis zum größtmöglichen Wohl für andere Lebewesen ausübt.

Ein einfaches Beispiel für die Übung von geschicktem Wirken ist, dass ein Bodhisattva, der sich in Großzügigkeit üben will, einem Drogensüchtigen kein Geld für den Kauf von weiteren Drogen schenken wird, selbst wenn der Bodhisattva über Geld verfügen sollte - denn diese Form der Großzügigkeit würde nur weiteres Leid für den Drogensüchtigen bedeuten. Oder stellen wir uns vor, ein Bodhisattva sei im Besitz eines Schwertes und ein Mann bittet um dieses Schwert, um einen Überfall auszuüben. Auch hier würde der Bodhisattva keine Großzügigkeit üben, die als Grundlage für Leid und unheilsames Karma wirken würde.

Frage: Wie kann man sich daran erinnern, dass man sich in vorherigen Leben vorgenommen hat, ein Buddha zu werden?

Es gibt die Möglichkeit, mithilfe sehr tiefer meditativer Konzentration sich an vorherige Leben zu erinnern - dies ist von Buddha selbst aber auch von seinen SchülerInnen bis zum heutigen Tag verwirklicht worden und möglich. Allerdings benötigt diese Fähigkeit die Meisterung meditativer Vertiefungen - der Buddha selbst berichtete von seiner Erfahrung in der Nacht seiner Befreiung / Erleuchtung: Er erinnerte sich an eine sehr große Zahl vorheriger Leben. In den Kommentaren zu diesem Thema wird die Rückerinnerung an vorherige Leben mit ganz klaren, aufeinanderfolgenden und zu verwirklichenden Schritten erläutert. Es ist möglich - aber es ist keine einfache Angelegenheit und hat vor allem nichts zu tun mit Bildern oder emotionalen Eindrücken, die man vielleicht in Träumen oder therapeutischen Prozessen meint erlebt zu haben (Rebirthing, Rückführung, Reinkarnationstherapie o.ä.) Die Klarheit, Konzentration und Losgelöstheit, mit der ein Buddha oder ein Erleuchteter sich an vergangene Leben erinnert, ist mit den emotional aufgeladenen und aufgewühlten Erlebnissen eines therapeutischen Prozesses nicht zu vergleichen. Doch selbst, wenn man sich nicht an die eigenen Entschlüsse oder Ziele vorheriger Leben erinnert: Wenn man ein Ziel wirklich mit großer Entschlossenheit verfolgt und entsprechend seinen Geist und sein Handeln darauf ausrichtet, greift, wie vorher bereits besprochen, ja das Prinzip karmischer Konsequenz und des karmischen Momentums. Unser Handlungen in vergangenen Leben hat z.B. dazu geführt, dass wir auch in diesem Leben wieder Kontakt mit diesem Weg, dieser Lehre aufnehmen konnten - damit besteht für uns weiterhin die Möglichkeit, den Dharma / den Weg der Befreiung zu kultivieren. In der tibetischen Tradition wird daher großen Wert darauf gelegt, dass man sich immer wieder bewusst macht, wie kostbar dieses menschliche Leben ist: Wir haben die Möglichkeit, den Weg der Befreiung weiter zu gehen und legen durch unser weiteres lernen, kontemplieren und praktizieren quasi die Grundsteine für unsere zukünftigen Möglichkeiten, den Weg auch dann weiterhin nicht aus den Augen zu verlieren. Wenn wir als Absicht den Wunsch nach Befreiung / Erleuchtung zum Wohle aller Wesen aufrecht erhalten und auch unsere Handlungen danach richten, bringt uns das Prinzip von Ursache & Wirkung auch weiterhin die nötigen Bedingungen für den Weg der Befreiung.

Frage: Ist das karmische Momentum gleichzusetzen mit Saṅkhāra / Samskāra?

Saṅkhāra / Samskāra ist der Pali-Begriff für die „Geistesformationen“ - eines der 5 Skhandas. Die 5 Skhandas sind die 5 Bereiche oder Gruppen, aus denen wir unser Ich-Gefühl ableiten: Körper - Gefühle - Wahrnehmungen - **Geistesformationen** - Bewusstsein. Der Bereich der Geistesformationen (oder auch Saṅkhāra / Samskāra) ist verantwortlich für die Anhäufung von Karma. Denn die Geistesformationen sind unsere „Willentlichen Tendenzen“ unsere „Willenstätigkeiten“. Da jede unserer Handlungen durch willentliche Absichten durchdrungen ist, kann man Karma auch mit diesen Geistesformationen gleichsetzen. Unsere Saṅkhāras / Samskāras / Geistesformationen schaffen also unser Karma. Jedoch kann man nicht das karmische Momentum selbst gleichsetzen mit Saṅkhāra / Samskāra. Das karmische Momentum ist eher das Prinzip, nach welchem das wiederholte kultivieren gleicher Geistesformationen / Saṅkhāras / Samskāras im Bewusstseinsstrom einer Person karmischen Schwung aufnimmt: Dieser Schwung kann das Bewusstsein sowie die geistigen Tendenzen der Person für den Rest dieses Lebens aber auch darüber hinaus bis in zukünftige Leben hinein beeinflussen. Saṅkhāra / Samskāra sind einzelne, willentliche Absichten, einzelne Willenstätigkeiten. Viele dieser einzelnen Willenstätigkeiten nehmen Momentum auf und erlangen dadurch an karmischer Intensität oder Kraft. Aus einer einzelnen Handlung heraus entsteht z.B. noch keine Gewohnheit, die uns locker von der Hand geht - es benötigt wiederholte Ausübung über lange Zeiträume hinweg, bis eine Handlung „gewohnheitsmäßig“ von der Hand geht.