

## Die 10 Vollkommenheiten - Zusammenfassung

Über viele Wochen hinweg haben wir uns gemeinsam mit den Eigenschaften der 10 Pāramīs - den 10 Vollkommenheiten - beschäftigt, wie sie in der buddhistischen Theravada-Tradition gelehrt und geübt werden. Letzte Woche haben wir mit „Weisheit“ die letzte der 10 Vollkommenheiten kennen gelernt - die zwar üblicherweise an vierter Stelle aufgelistet wird, in unserem Fall aber als letztes vorgestellt wurde.

Jede Woche haben wir uns mit jeweils einer einzelnen Vollkommenheiten im Detail beschäftigt. Heute wollen wir einen Schritt zurück treten und uns abschließend und zusammenfassend noch einmal alle 10 Vollkommenheiten vor Augen führen und uns daran erinnern, welche karmischen Prinzipien die Kultivierung dieser Eigenschaften vorantreiben.

## Die 3 Kategorien heilsamer Handlungen

Wenn wir uns zurück erinnern, wurde in der Einführung zu den 10 Vollkommenheiten erklärt, dass der Buddha seine Schülerinnen und Schüler stets darin ermutigte, bewusst und aktiv heilsame Geisteszustände & Qualitäten zu kultivieren. Der Buddha lehrte stets, dass dieses Üben von heilsamen Qualitäten zu Wohlbefinden und Glück führe. Die Kultivierung heilsamer Qualitäten ist daher ein zentraler Bestandteil des buddhistischen Weges.

Die Gesamtheit von heilsamen Handlungen hatte Bhikkhu Bodhi, auf dessen Vortragsreihe dieser Kurs basiert, in seiner Einführung in 3 große Hauptbereiche unterteilt:

Verdienstvolle Handlungen	Die 10 Pāramīs 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	

Diese Unterteilung ist Bhikkhu Bodhis eigene Interpretation oder Aufteilung und basiert nicht auf traditionellen Einteilungen überlieferter Lehrreden oder Kommentare. Jedoch scheint diese Aufteilung eine gute Hilfe, um sich der Vielfalt buddhistischer Übungen und Methoden bewusst zu werden und sich ihrer systematisch annehmen zu können.

## Karmische Prinzipien

Nach Bhikkhu Bodhis Interpretation liegt jeder Kategorie ein bestimmtes spirituelles Gesetz / Prinzip zugrunde, welches auf die Faktoren dieser Kategorie wirkt.

### Dharma als „Gesetzmäßigkeit“

Genau wie die physische / materielle Welt im kleinen und großen von physischen Gesetzmäßigkeiten durchdrungen ist, so folgt auch unser spirituelles Leben bestimmten Gesetzmäßigkeiten, die von Ursache und Wirkung durchdrungen sind. Tatsächlich gibt es für das Wort „Dharma“ - welches wir als „Lehre des Buddhas“ verwenden - weitere Übersetzungsmöglichkeiten. Eine davon ist: Gesetz / Gesetzmäßigkeit.<sup>1</sup>

Eine der großen Errungenschaften, die der Buddha durch seine Erleuchtung / Befreiung verwirklicht hat, ist die Einsicht in und das tiefe Verständnis von den Prinzipien und Gesetzmäßigkeiten, welche die spirituelle Ebene unseres Lebens durchdringen.

Wenn wir also den Dharma studieren, setzen wir uns nicht einfach nur kognitiv mit einem Themengebiet oder einem Studienfach auseinander. Sondern wir versuchen die spirituellen Gesetzmäßigkeiten zu verstehen, welche den Phänomenen innerer Freiheit, Glück, Frieden und Weisheit zugrunde liegen - Phänomene, nach denen wir uns sehnen, Phänomene, die uns von großer Bedeutung sind. Diese Gesetzmäßigkeiten zu verstehen, ist der Schlüssel zu Weisheit.

### Karma und seine Konsequenzen

Das Gesetz, welches den „Verdienstvollen Handlungen“ zugrunde liegt, nennt Bhikkhu Bodhi ein Prinzip / Gesetz karmischer Konsequenzen. Dies ist das Gesetz, nach welchem jede unserer Handlungen die Ursache für eine zukünftige Wirkung ist: Was immer wir auch denken, sprechen oder tun - jede Handlung bringt immer eine Wirkung mit sich. Und die willentliche Absicht, die hinter einer Handlungen steht, entscheidet / determiniert, welcher Art die Natur der Wirkung / der karmischen Konsequenz sein wird. Die Natur der Resultate unserer Handlungen, entspricht im Wesentlichen immer den Absichten unserer eigenen vergangenen Handlungen, die als Ursache zu diesem Resultat / dieser Wirkung geführt haben.

Der Sanskrit-Begriff **Karma** [Pali: Kamma] bedeutet eigentlich übersetzt „Handlung“. Das *Resultat* unseres Karmas nennt man auf Pali **Kamma-Vipāka** - was übersetzt werden kann als **Heranreifung** eines Resultats. Ein weiterer Begriff für die Resultate unserer Handlungen ist **Kamma-Phala** - was übersetzt werden kann als die **Frucht** unserer Handlungen. Vereinfacht gesagt bedeutet das Gesetz karmischer Konsequenz:

---

<sup>1</sup> Der Begriff Dharma im Buddhismus: Kosmisches Gesetz von Ursache und Wirkung; Lehre des Buddha; Begriff in der buddhistischen Lehre für „Phänomene“ / „Erscheinungen“

### **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.

### **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.

### **Verdienstvolle Handlungen**

Aus dieser Perspektive betrachtet, nennen wir die heilsamen Handlungen auch verdienstvolle Handlungen. Verdienstvolle Handlungen häufen in unserem Geist eine Art spirituelle Kraft namens „**Verdienst**“ an. Verdienste werden in Pali **puñña** genannt. Diese Verdienste haben das Potential, in der Zukunft in Form von angenehmen Resultaten heranzureifen - entsprechend der vorhergegangenen Absicht der ursprünglichen Handlungen - mögliche angenehme Resultate sind u.a.

- Geburt unter angenehmeren Lebensbedingungen
- Geburt in höheren Lebensbereichen
- Gesundheit, Intelligenz, Wohlstand, Freiheit von Schmerz
- Erfolg in der Umsetzung von Vorhaben
- zahllose weitere Formen von Freude und Glück, welche im Leben erfahrbar sind

Dies sind ganz natürliche Resultate heilsamer Handlungen und folgen dem Gesetz karmischer Konsequenz, welches alle unsere Handlungen durchdringt.

### **Karma - ein spirituelles Naturgesetz**

Das Gesetz von Ursache und Wirkung, das Gesetz karmischer Konsequenz wirkt ebenso konstant und invariable, wie es die Gesetze der Physik tun. Stellen wir uns vor, wir wollen einen Gummiball gegen eine Betonwand werfen. Stellen wir uns vor, wir kennen die Geschwindigkeit sowie den Winkel, mit denen der Ball auf die Wand treffen wird; wir kennen die Dichte der Betonwand; wir kennen die Dichte des Gummiballes usw. Wenn wir die betreffenden Umstände und Variablen kennen, können wir exakt kalkulieren, wo sich der Ball 5 Sekunden nach Aufprall befinden wird.

Durch solche Gesetzmäßigkeiten können Tennisspieler den Tennisball im nötigen Winkel und mit der nötigen Kraft schlagen, um ihn auf einem gewünschten Fleck des gegnerischen Feldes aufsetzen zu lassen. Natürlich kalkulieren die Tennisspieler das nicht, sondern agieren intuitiv aus Gewohnheit und aufgrund ihrer Erfahrung. Sie wissen und fühlen, mit welcher Kraft und in welchem Winkel des Schlägers sie den Ball treffen müssen, um ihr gewünschtes Ziel zu erreichen.

Das Gesetz von Karma wirkt mit einer viel größeren Komplexität, als es bei physischen Objekten der Fall ist. Aber es wirken dieselben Prinzipien: Ein Gesetz von Ursache und Wirkung.

# Das Prinzip Karmischen Momentums

## Erhalt / Übertragung spirituellen Potentials

Die Kultivierung der 10 Pāramīs hingegen ist von einer weiteren spirituellen Gesetzmäßigkeit durchdrungen. Das relevante Prinzip, welches hier wirkt, haben wir in der Einführung „Das Prinzip karmischen Momentums“ genannt. Man kann es auch beschreiben als ein Gesetz der Erhaltung / Übertragung spirituellen Potentials / Energie.

Diesem Prinzip nach, können unsere von moralischem Willen / Absichten durchdrungenen Handlungen nicht *nur* bloße Resultate hervorbringen im Sinne karmischer Konsequenz. Sondern sie sind in der Lage, Eindrücke in unserem Geist zu hinterlassen, die sich über längere Zeiträume hinweg zu einer Art Schwingkraft entwickeln können.

## Auswirkung auf den Bewusstseinsstrom zukünftiger Leben

Eine ausgeübte Handlung, nährt in unserem Geist stets bestimmte gewohnheitsmäßige Tendenzen / Neigungen / Veranlagungen - Neigungen, eine solche Handlung in der Zukunft erneut auszuüben. Unsere Handlungen können auf diese Art Schwingkraft aufbauen, welche in unserem Bewusstseinsstrom „erhalten“ wird. Diese Schwingkraft wirkt von einem Leben in das darauf folgende Leben hinein. Handlungen, die wir - körperlich, sprachlich, geistig - wiederholt ausüben, formen, gestalten und transformieren auf diesem Weg unseren Charakter über viele Leben hinweg.

## Sinnbild: Der Bildhauer und der Marmorfelsen

Stellen wir uns unseren Geist als einen großen Marmorfels vor. Jede unserer Handlungen wirkt auf unseren Geist, wie ein Bildhauer mit seinem Werkzeug den Stein behandelt. Ein geschickter Bildhauer weiß sein Werkzeug so einzusetzen, wie er es für sein Kunstwerk benötigt. Er kann Statuen angsteinflößender Dämonen und geplagter Geisteswesen in den Stein hauen; oder Statuen von Tieren, Statuen von Menschen, Statuen von Heiligen, Statuen von Königen, Statuen von Kriegsherren, Statuen von Bauern und Arbeitern, Statuen von Pflanzen und Blumen - die Grundlage kann ein und derselbe Marmorfelsen sein, das Resultat aber hängt von der Geschicklichkeit und dem Ziel des Bildhauers ab.

Auf ähnliche Art und Weise bauen unsere wiederholten Handlungen Gewohnheiten und Tendenzen in uns auf. In ihrer Gesamtheit machen diese Tendenzen und Gewohnheiten unseren Charakter aus. Und unser Charakter wiederum ist der entscheidende Faktor unserer spirituellen Bestimmung.

## Unsere „Bestimmung“ schaffen wir selbst

Unser Charakter jedoch ist keine feste, unveränderbare Seele, kein ewiger, beständiger Persönlichkeitskern. Unser Charakter ist einfach die Gesamtheit unserer Neigungen, Gewohnheiten, Veranlagungen und Charakterzüge - und diese sind jederzeit neu formbar. Daher gibt es auch keine feste, unveränderbare Bestimmung, kein unveränderliches Schicksal, dem wir uns machtlos hingeben müssen.

Unsere „Bestimmung“ ist ein Produkt unserer eigenen Willenskraft, ein Produkt unserer eigenen Entscheidungen und Handlungen. Unsere Bestimmung ist eine Reflektion des ununterbrochenen Stroms unserer Gedanken, unserer Neigungen und Gewohnheiten.

Gedanken, Gewohnheiten, Neigungen, Tendenzen, Veranlagungen, Handlungen - sie alle können transformiert, geformt und gestaltet werden durch die bewusste Anwendung unserer willentlichen Absichten, durch Entschlusskraft, durch die Macht und Kraft unserer Entscheidung. „Rechte Bemühung“ ist daher ein besonders bedeutsamer Aspekt der buddhistischen Lehre.

Wir müssen Bemühung aufbringen, um die Gewohnheiten und Qualitäten in uns zu nähren, die mit der Natur der Erleuchtung und dem Weg dorthin in Harmonie stehen. Diese Qualitäten und Gewohnheiten sind genau die, welche der Buddha selbst übte, kultivierte und nährte - über unvorstellbar lange Zeiträume hinweg.

## Die 2 Listen: Pāramīs und Pāramitās

### Zwei Listen von Vollkommenheiten

Diese Qualitäten und Gewohnheiten nennen wir Pāramīs oder Pāramitās - ein Wort welches als „Spirituelle Vollkommenheit“ übersetzt werden kann. Die Qualitäten dieser „Vollkommenheiten“ sind uns in zwei unterschiedlichen Listen überliefert worden. Das kann darauf hinweisen, dass das Konzept der Vollkommenheiten während den Lebzeiten des Buddhas noch kein zentraler Aspekt für die Praxis der damaligen Schüler darstellte und erst in einer Zeit nach dem Tod des Buddhas sich entwickelte und etablierte.

Die in diesem Kurs vorgestellten 10 Pāramīs sind uns aus der „**Südlichen Tradition**“ überliefert worden. Mit der „Südlichen Tradition“ umfasst man grob den Theravada-Buddhismus und die damit verbundenen Gebiete Sri Lanka, Südostasien, Myanmar / Burma, Thailand, Laos und Kambodscha.

Die Liste der „6 Pāramitās“ wurde uns jedoch aus der „**Nördlichen Tradition**“ überliefert worden. Mit der „Nördlichen Tradition“ umfasst man grob im Grunde den Mahayana-Buddhismus und die damit verbundenen Gebiete China, Tibet, Nepal, Korea, Mongolia, Japan, und Vietnam.

<b>10 Pāramīs</b> Theravada-Buddhismus	<b>6 [+4] Pāramitās</b> Mahayana - Bodhisattva Weg
<b>Großzügigkeit</b> [Dāna]	<b>Großzügigkeit</b> [Dāna]
<b>Tugend</b> [Sīla]	<b>Tugend</b> [Sīla]
<b>Entsagung</b> [Nekkhamma]	<b>Geduld</b> [Khanti]
<b>Energie / Tatkraft</b> [Viriya]	<b>Energie / Tatkraft</b> [Viriya]
<b>Geduld</b> [Khanti]	<b>Meditation / Konzentration</b> [Jhāna]
<b>Wahrhaftigkeit</b> [Sacca]	<b>Weisheit</b> [Paññā]
<b>Entschlusskraft</b> [Adhiṭṭhāna]	<b>Geschickte Mittel</b> [Upāya]
<b>Liebende Güte</b> [Mettā]	<b>Gelübde / Beschluss</b> [Praṇidhāna]
<b>Gleichmut</b> [Upekkhā]	<b>Spirituelle Kraft</b> [Bala]
<b>Weisheit</b> [Paññā]	<b>Einsichts-Wissen</b> [Ñāṇa]

## **Die Entwicklung der Pāramitās**

Bhikkhu Bodhi erläutert, dass die Liste der 6 Pāramitās in nördlichen Gruppierungen sogar noch vor der Entfaltung des Mahayana entstanden sein könnte - damit wären die 6 Pāramitās sogar die ältere der beiden Listen. Die 10 Pāramīs der südlichen Tradition scheinen sich ein wenig später entwickelt zu haben.

Es ist jedoch auch möglich, dass beide Listen von Vollkommenheiten sich zeitgleich auf der Basis einer unbekannten dritten Liste spiritueller Eigenschaften entwickelt haben und dann in ihrer jeweiligen Tradition andere Schwerpunkte setzten. Das Ergebnis bleibt: Wir haben 2 Listen von Vollkommenheiten.

Die historische Entwicklung des Konzeptes der Vollkommenheiten ist nicht mehr rekonstruierbar. Zu einem Punkt der Entfaltung im frühen Mahayana-Buddhismus wurde die Liste der 6 Pāramitās in die Mahayana-Sutras übernommen. Dort bildeten diese 6 Eigenschaften wichtige Grundlagen für den Weg des Bodhisattvas. Im mittleren Abschnitt der Entwicklung des Mahayana-Buddhismus entwickelten sich die 6 Pāramitās in eine Liste von 10 Pāramitās - in dem die Qualitäten der Geschickten Mittel, Gelöbnisse, Spirituelle Kraft und Einsichts-Wissen hinzu addiert wurden.

## **Der Unterschied zwischen den Pāramīs und Pāramitās**

Diese Liste der Nördlichen Mahayana-Traditionen ist also was die Qualitäten selbst angeht ein wenig anders gestaltet als die 10 Pāramīs der Südlichen Theravada Tradition. An dieser Stelle muss jedoch darauf hingewiesen werden, dass der Unterschied zwischen den beiden Listen der Vollkommenheiten nicht unbedingt in den aufgezählten Qualitäten selbst liegt, sondern vor allem in der Absicht und Motivation dahinter:

Im Theravada übt man die Vollkommenheiten grundlegend als bedeutsame Qualitäten, die für die persönliche Befreiung notwendige Voraussetzung sind. Im Vergleich dazu steht im Mahayana Buddhismus bezüglich der Vollkommenheiten das Bodhisattva-Ideal im Vordergrund: Die Praxis der Vollkommenheiten zielt hier also auf das höchste Ziel der „Buddhaschaft zum Wohle aller Lebewesen“ ab.

## **Die Gemeinsamkeiten**

In beiden buddhistischen Traditionen - Theravada wie Mahayana - werden die Vollkommenheiten als lebendige und bedeutsame Übungen auf dem spirituellen Weg gepflegt und kultiviert.

# Überblick über die 10 Vollkommenheiten

Rufen wir uns noch einmal alle 10 Vollkommenheiten in einem Durchlauf in Erinnerung. Dadurch können wir uns ein klares Gesamtbild von den Qualitäten machen, die wir auf unserem Dharma-Weg kultivieren:

## 1. Großzügigkeit [Dāna]

Am Anfang steht die Übung des Gebens und der Großzügigkeit. Sie **öffnet das Herz** und schafft in uns eine Neigung zur Gebefreudigkeit und **Hilfsbereitschaft**. Dadurch werden wir feinfühlig und mitfühlend für die Bedürfnisse / Hilfsbedürftigkeit Anderer und entwickeln die Bereitschaft und die Fähigkeit, Anderen zu helfen, zu unterstützen, so gut wir können.

Die buddhistischen Kommentatoren unterteilen Großzügigkeit in **drei Kategorien**: das Geben materieller Dinge, das Geben von Sicherheit / Freiheit von Angst / Gefahr, das Geben des Dharma. Noch wichtiger, als was wir geben, ist jedoch die innere Einstellung und **Absicht**, mit der wir geben: Wir sollten uns darin üben, mit einem Herz **frei von Selbstsucht** und Egoismus zu geben, mit einem **Herz der liebenden Güte** und Empathie, mit der Absicht, dem Empfänger zu helfen und ihr Leid / ihre Not zu verringern.

## 2. Tugend [Sīla]

Die zweite Vollkommenheit ist die der Tugend. Diese Vollkommenheit beinhaltet üblicherweise das Aufnehmen, üben und einhalten bestimmter **moralischer, ethischer Verhaltensrichtlinien**, wie zum Beispiel die 5 Achtsamkeitsübungen. Weitere Gelöbnisse, die in buddhistischen Traditionen auf kurze oder lange Zeit aufgenommen werden können, sind die 8 Laiengelübde, sowie die Gelübde ordinierter Mönche und Nonnen.

Solche Gelübde sind Richtlinien für unser inneres und äußeres Verhalten. Sie helfen uns dabei, **körperliche Handlungen und sprachliche Äußerungen auf das Wohl aller Wesen** auszurichten. Dadurch richten wir uns innerlich Tag für Tag auf unser Ziel der Befreiung von Leidenskreisläufen aus und gewöhnen unseren Geist daran, sich in Warmherzigkeit und Wohlwollen zu üben.

Was Tugend betrifft, sind die **5 Achtsamkeitsübungen** die grundlegendste Übung im Buddhismus: Wir üben uns darin, nicht zu töten und nicht zu stehlen; wir üben uns darin, keine Handlungen zu begehen, die im Bezug auf Sexualität & Partnerschaft zu Leid führen; wir enthalten uns von harscher, verletzender und unwahrer Sprache; wir verzichten auf Drogen / Alkohol und alles, was unseren Geist benebelt oder unklar werden lässt.

Im Bezug auf moralische Disziplin und Tugend geht es nicht vorrangig nur um das Einhalten von Regeln. Worum es in der Aufnahme von Gelübden und Verhaltensrichtlinien vor allem geht, ist das **bewusste Ausrichten unseres Geistes und unseres Verhaltens auf das Heilsame**, auf die Verringerung und Befreiung von Leid und auf das Fördern von Harmonie und Frieden. Dadurch treten wir in die Fußstapfen des Buddhas und der auf ihn folgenden Erleuchteten und Heiligen der Vergangenheit - wir folgen ihrem Beispiel, sich in der Kultivierung des Herzens zu üben. Nur wenn wir bei uns selbst anfangen, unheilsame und destruktive Gewohnheiten aufzulösen, können wir tatsächlich auch selbst zu einem **heilsamen, gesunden Beispiel** für die Welt werden. Schauen wir uns in der Welt um, erkennen wir sofort, wie wichtig es ist, solche Charakterzüge in uns zu kultivieren, zu nähren und zu pflegen.

### 3. Entsagung / Verzicht [Nekkhamma]

Diese Vollkommenheit **schaut tief in die Natur weltlicher Freuden / Ablenkungen** und richtet unseren Geist auf das Ziel der Befreiung aus. Entsagung ist zwar hauptsächlich auf das **Leben ordinerter Mönche und Nonnen** ausgelegt.

Trotzdem kann man auch als Laie die Vollkommenheit des Verzichts in seinen **Alltag** integrieren und kultivieren - auch wenn noch inmitten von Familie und Berufsleben stehen. Wir können Verzicht üben, indem wir unser **Leben vereinfachen**; in dem wir uns auch unter einfachen oder schlichten Umständen in **Zufriedenheit** üben; und indem wir die **Zeit, Energie, Raum** die sich durch unseren vereinfachten Lebensstil ergeben, auch für unseren **spirituellen Weg** nutzen - und nicht nur für das weitere Anhäufen von Geld, Besitz oder unnötigen Luxusgütern.

### 4. Energie / Tatkraft [Viriya]

Tatkraft / Energie ist eine Vollkommenheit, die unbedingt / zwingend notwendig ist für eine **beständige spirituelle Entwicklung**. Energie **überwindet Trägheit** und Faulheit. Energie verhindert Stagnation, verhindert überhebliche Selbstzufriedenheit, verhindert, dass wir auf halber Strecke aufgeben. Durch Energie können wir uns dazu aufraffen, auf dem spirituellen weiter zu gehen und zu verwirklichen, was wir noch nicht verwirklicht haben.

Energie wirkt in **2 Hauptbereichen** - im Inneren und im Äußeren. **Innerlich** bringen wir Energie im Bezug auf die Selbsttransformation und die Kultivierung des Geistes auf. **Äußerlich** wirkt Energie in Form von hingebungsvollem Wirken für das Wohl Anderer - zB. im Bezug auf die 3 Kategorien der Vollkommenheit der Großzügigkeit.

### 5. Geduld [Khanti]

Die Vollkommenheit der Geduld nun ist das **ausbalancierende Gegenstück** zur Tatkraft. Geduld hilft uns dabei, die rastlosen und impulsiven Tendenzen unseres Geistes zu besänftigen, wenn wir ein „zu viel“ an Energie / Tatkraft besitzen sollten.

Geduld wird im Bezug auf **zwei Kategorien** geübt: Die erste ist Geduld gegenüber schwierigen Personen. Die zweite ist Geduld gegenüber schwierigen Bedingungen / Situationen.

Wir alle haben immer wieder **Schwierigkeiten mit bestimmten Personen** - wir alle fühlen ab und an Wut, Verbitterung, Unmut, Ärger oder gar Feinseligkeit. Wir alle suchen gerne nach den Fehlern und Unzulänglichkeiten der Anderen. Und immer wieder kann es passieren, dass wir herablassend oder harsch mit Personen in unserem Umfeld sprechen. Die Übung von Geduld hilft uns dabei, unsere Beziehung zu anderen Personen zu verändern.

In ihrer Entfaltung beschützt die Vollkommenheit der Geduld unser Herz vor Wut oder Missgunst - selbst wenn man uns beschimpft, schlecht behandelt oder belästigt. Ein Herz, welches die Essenz der Geduld in sich entfaltet hat, trägt keinen Groll und kein Bedürfnis der Vergeltung in sich. Die Vollkommenheit der Geduld begegnet den Worten und Handlungen schwieriger Personen mit einem ruhigen, wohlwollenden und mitfühlenden Herzen.



Unsere Herzen sollten denjenigen, die uns beleidigen oder attackieren vergeben - natürlich sollten wir dennoch auch immer versuchen Wege zu finden, zwischenmenschliche Schwierigkeiten, Probleme und Konflikte aufzulösen, um Versöhnung und Harmonie möglich zu machen. Wenn unser Gegenüber einen Fehler begangen hat, sollten wir versuchen, die Situation der Person klar zu machen und helfen, Einsicht und Verständnis für das eigene Fehlverhalten zu gewinnen. Und wenn wir Konflikte oder Schwierigkeiten zwischen anderen Personen oder Gruppen beobachten und wir uns in der Lage fühlen, helfen zu können, dann können wir uns darin bemühen, die zerstrittenen Parteien zurück in einen Zustand der Harmonie und des friedvollen, gegenseitigen Respekts zu führen.

Geduld üben wir auch **im Bezug auf schwierige Bedingungen und äußere Situationen** - wenn wir gekündigt bekommen, wenn wir eine liebende Person verlieren, wenn wir nicht die Anerkennung oder Liebe erhalten, die wir suchen, wenn wir unter Hunger oder Durst leiden, wenn wir krank werden oder körperlichen Schmerz erleiden - auch in diesen schwierigen Situationen können wir Geduld üben und reflektieren, dass Schmerz und Enttäuschung tatsächlich ein sehr tiefer Bestandteil von Leben und Existenz sind.

Das bedeutet *nicht*, dass wir uns passiv unserem Leid hingeben, es bedeutet *nicht* dass wir aufgeben und nicht versuchen, die Schwierigkeiten zu verändern. Wenn es uns möglich ist, schwierige Situationen zu verändern, können wir das auch tun. Aber in Situationen, in denen unsere Bemühungen keine Wirkung zeigen bzw. wenn die Situation wirklich außerhalb unserer Macht / Einfluss liegt, dann begegnen wir diesen Situationen und Begebenheiten mit Geduld und Vertrauen.

Denn eine weitere Möglichkeit, die Vollkommenheit von Geduld zu übersetzen oder zu umschreiben, ist die **Qualität des Vertrauens: Manche Dinge brauchen Zeit**. Manche Dinge liegen außerhalb unseres Einflussbereiches. Wenn wir den Schwierigkeiten im Leben mit einem starken inneren Vertrauen begegnen, dass unser Herz / Geist durch diese Schwierigkeiten gesund hindurch gehen und **sogar an Schwierigkeiten wachsen** kann, dann haben wir einen wichtigen Aspekt der Geduld in uns verwirklicht.

## 6. Wahrhaftigkeit [Sacca]

Wer den Weg der Befreiung geht, versucht stets, die Wahrheit zu sprechen. Wir **vermeiden es zu lügen** - da Unwahrheit leicht das Wohl, die Harmonie und das Vertrauen Anderer negativ beeinträchtigen kann. Auch vermeiden wir es, durch Lügen und Betrug uns selbst einen Vorteil zu verschaffen.

Das Ziel unserer Praxis des Dharma ist Befreiung, Erleuchtung. Erleuchtung wiederum bedeutet die **Realisierung der ultimativen Wahrheit**. Wer also auf dem Weg dahin ist, die ultimative Wahrheit zu realisieren, muss auch in seinem Alltag sich dem Prinzip der Wahrheit und **der Wahrhaftigkeit verpflichten**.

Wahrhaftigkeit weckt in den Menschen um uns **Vertrauen und Zuversicht**. Vertrauen und Zuversicht sind für ein harmonisches Zusammenleben von großer Bedeutung. Sprechen wir die Wahrheit, nähren wir dadurch die **Samen der Weisheit** in uns selbst. Weisheit kann sich dadurch Schritt für Schritt in uns entfalten, bis sie eines Tages in der tatsächlichen Realisierung ultimativer Wahrheit mündet.

## 7. Entschlusskraft [Adhiṭṭhāna]

Die siebte Vollkommenheit ist die Entschlusskraft oder Entschlossenheit. Diese Vollkommenheit hat einen besonders wichtigen **Einfluss auf alle anderen Pāramīs**. Die Praxis der Vollkommenheiten hat ja zum Ziel, unseren Geist von destruktiven, dunklen, trüben und leidvollen Qualitäten zu befreien, bis der Weg in der vollkommenen Befreiung von Leidenskreisläufen mündet.

Diese Transformation wird nur durch den Einfluss unseres Willens / unserer **willentlichen Geistesformationen** bewirkt und angetrieben. Unser Wille / unsere Entschlusskraft wirkt sich auf alle Aspekte unseres Geistes aus und hat daher eine vorrangige Bedeutung und Funktion auf dem Weg der Befreiung. **Entschlusskraft richtet unseren Willen auf die Transformation des Geistes aus.**

Der Weg des Dharma ist ein langer Weg - und nur durch Entschlusskraft können wir diesen Weg beginnen und bis an sein Ende gehen. Zuerst braucht es den grundlegenden **Entschluss**, sich auf den **Weg des Dharma zu begeben**. Und sobald wir den Weg begonnen haben, hat Entschlusskraft die Funktion, nicht auf halben Weg aufzugeben oder anzuhalten, sondern **den Weg bis an sein Ende zu gehen**.

## 8. Liebende Güte [Mettā]

Liebende Güte ist ein tiefes Gefühl von Empathie, **Wohllollen**, Warmherzigkeit und Fürsorge für sich selbst und **für das Wohl aller Lebewesen**. Die Vollkommenheit der liebenden Güte entfalten wir nicht nur auf einen limitierten Kreis unserer Familie und Freunde - Liebende Güte müssen wir auf dem buddhistischen Weg Schritt für Schritt allen Lebewesen gleichermaßen gegenüber kultivieren, grenzenlos und ohne Ausnahmen oder Einschränkungen.

Normalerweise sind wir es gewohnt, Grenzen zu ziehen und auszusortieren, wer welches Maß an Wohllollen und Warmherzigkeit erhält. Wir schenken unsere Liebe nur einigen Wenigen, die uns sehr nahe stehen und die wir gerne haben - diese Personen sind meistens durch Familienbande oder persönliche Zuneigung mit uns verbunden. Anderen Personen stehen wir vollkommen neutral oder gleichgültig gegenüber. Anderen wiederum stehen wir misstrauisch oder gar feindselig gegenüber.

Ein buddhistischer Praktizierender übt im Bezug auf Liebende Güte, sein Herz des Wohllollens allen Lebewesen gleichermaßen zu öffnen - als wären es unsere lieben Freundinnen und Freunde. Wir üben und kultivieren den aufrichtigen Wunsch: „**Mögen alle Lebewesen gesund und wohl sein, glücklich und zufrieden, sicher und geborgen. Mögen alle ihre heilsamen Absichten verwirklicht werden.**“ Das Herz der liebenden Güte macht keinen Unterschied zwischen uns selbst und Anderen, es diskriminiert nicht zwischen Freunden, Fremden und Feinden.

Die buddhistische Tradition bietet dem Übenden **systematische Meditationen der Liebenden Güte** an, durch die wir diese Herzensqualität üben und kultivieren können. Wenn unser Geist erst einmal diese Qualität in sich stabilisiert und gestärkt hat, dann kann man liebende Güte tatsächlich unter jedweden Umständen aufrecht erhalten. Grenzenlose Liebende Güte bildet damit die **Grundlage für** eine weitere, bekannte und wichtige Eigenschaft auf dem buddhistischen Weg: **Mitgefühl**, die Wurzel des großen Wunsches, vollkommene Buddhaschaft zum Wohle aller Lebewesen zu verwirklichen [**Bodhicitta**], die Wurzel des Bodhisattva-Weges.

## 9. Gleichmut [Upekkhā]

Die Vollkommenheit von Gleichmut ist ein **inneres, geistiges Gleichgewicht** - eine Geisteshaltung, die sich nicht in extremen Gefühlsschwankungen verliert. Wichtig ist auch zu wissen, was Gleichmut *nicht* ist: Gleichmut ist **keine Gleichgültigkeit**, *keine* Teilnahmslosigkeit, *kein* kaltherziges Desinteresse. Gleichmut ist die Fähigkeit, Situationen und Dinge **objektiv zu betrachten**, ohne von subjektiven Emotionen hin und her gewirbelt zu werden.

Die buddhistischen Texte nennen **zwei Bezugspunkte** von Gleichmut: Im Bezug auf den **Wandel der Welt** und im Bezug auf Personen. Wenn wir Gleichmut bezüglich der sich ständig ändernden Situationen und Bedingungen in unserem Leben üben, versuchen wir den Wandel der Dinge mit Losgelöstheit zu betrachten. Wir blicken tief in die Natur des ständigen Auf und Ab der Welt. Wir verstehen, dass Wandel und Veränderung ein normaler Bestandteil von Leben und Existenz sind. Wir lassen uns nicht mehr von den 8 Winden der Welt hin und her pusten: Freud und Leid. Gewinn und Verlust. Lob und Tadel. Ruhm und Schmach.

Gleichmut befähigt uns dazu, einen ruhigen, stillen und fokussierten Beobachtungsstandpunkt einzunehmen. Von diesem aus können wir jede Situation klar untersuchen, bevor wir antworten / handeln. Wir können mithilfe von Gleichmut jede Situation auf die am besten geeigneten Art und Weise meistern. Gleichmut hilft dabei, die geschicktesten und effektivsten Antworten auf jedwede Schwierigkeit zu finden.

Im **Bezug auf Personen** bedeutet die Vollkommenheit des Gleichmutes, alle Lebewesen gleichwertig zu behandeln - ohne Vorlieben, Diskriminierung, Bevorteilung oder Vorurteile. Gleichmut ist dadurch eine sehr kostbare Qualität des Dharma-Weges.

## 10. Weisheit [Paññā]

Das **Ziel des Dharma** / des Weges der Befreiung ist die Kultivierung von Weisheit, welche zur Befreiung / Erleuchtung führt. Sie ist das **Kronjuwel aller guten Eigenschaften**.

Weisheit ist die **direkte Einsicht** / das direkte Verständnis der **Natur aller Dinge** / Phänomene. Alle spirituellen Eigenschaften, die wir auf dem buddhistischen Weg kultivieren, laufen im Punkt der Weisheit zusammen. Und Weisheit wiederum hilft dabei, alle anderen heilsamen Eigenschaften, auf das Ziel der Befreiung auszurichten.

Weisheit enthüllt die **Bedingtheit aller Phänomene**: Alle Dinge sind durch das Gesetz der gegenseitigen Abhängigkeit miteinander verbunden. Weisheit lässt uns tief in die Natur der Dinge schauen - besonders im Bezug auf die **3 Daseins-Merkmale** aller Dinge: Die Vergänglichkeit aller Dinge. Die Tatsache, dass alle bedingten Phänomene früher oder später in Unzufriedenheit / Enttäuschung / Leid münden. Und die Abwesenheit eines ewigen, unveränderlichen Wesenskerns - alle Dinge sind leer von einem wahren Selbst oder einem ewigen Ich / Seele / Persönlichkeitskern.

Wenn unsere Praxis sich vertieft, erlangt unsere Weisheit immer tiefere Einsichten in die Natur der Phänomene. Unsere sich entfaltende Weisheit erlangt immer größere Leuchtkraft und **erhellte die Verdunkelungen des Geistes** - Weisheit lässt uns **klar sehen**, was wir zuvor mit getrübler Wahrnehmung nur verschwommen und verzerrt wahrnehmen konnten.

## Die 10 Vollkommenheiten vereinigt in einer Person

Wenn wir alle diese 10 Vollkommenheiten in ein großes Ganzes zusammenfassen, sehen wir vor uns eine Person, die großzügig und freigebig ist; die tugendhaft und moralisch aufrichtig lebt; die losgelöst ist von weltlichen Anhaftungen und Ablenkungen; die erfüllt ist von Tatkraft und Energie, bemüht in Studium und Praxis; die geduldig mit anderen Personen und schwierigen Bedingungen ist; die sich in wahrhafter Sprache übt; die von einer standhaften Entschlossenheit bezüglich des Dharma geprägt ist; die ein Herz voller Liebender Güte und Mitgefühl hat; deren Geist innerlich ausgeglichen in Gleichmut ruht und die mit tiefer und scharfer Geistesklarheit und Weisheit ausgestattet ist.

## Die Kultivierung der 10 Vollkommenheiten

Wie nun können auch wir unseren Charakter / unser Herz zu einer solchen Persönlichkeit hin entfalten und kultivieren? Die Entfaltung dieser Qualitäten in einem solch hohen Maße fühlt sich vielleicht noch sehr weit weg von uns an. Wir mögen vielleicht denken, dass dies alles weit über unsere gegenwärtigen Fähigkeiten hinaus geht. Der Schlüssel hierzu sind 4 Haupteigenschaften, die wir verinnerlichen müssen:

- **Vertrauen in den Dharma**, dass die Realisierung von Befreiung & Co. möglich ist.
- **Kontinuierliches Bemühen** in Praxis, Studium und Alltagsverhalten
- **Sich nicht entmutigen lassen** durch Fehlschläge, Rückschläge, Schwierigkeiten
- **Vertrauen in das Prinzip von Ursache und Wirkung**: Übung bringt definitiv Resultate.

Wir müssen mit einfachen Schritten beginnen und dann Stück für Stück uns mit den nächst höheren Aspekten des Weges auseinandersetzen - *aber* wichtig: in unserem eigenen Tempo und gemäß unserer gegenwärtigen Kapazitäten. Beständigkeit und Qualität sind wichtiger als Schnelligkeit und Quantität.

### Sinnbild: Chinesische Schriftzeichen lernen

Für uns Westler ist das gut vergleichbar mit dem Lernen der chinesischen Schriftzeichen: Anfangs sehen die Schriftzeichen eigentlich alle gleich aus. So komplex, so schwierig zu lernen. Man denkt, das könne man niemals lernen. Aber am Anfang beginnt man beim Chinesisch lernen mit den einfachsten Schriftzeichen. Man lernt die Reihenfolge der einzelnen Pinselstriche. Man wiederholt das Schreiben der einzelnen Schriftzeichen immer und immer wieder - bis man die einfachsten Schriftzeichen gemeistert hat. Dann erst geht man über zum nächst höheren Level über, wo die Schriftzeichen ein kleines bisschen komplexer werden. Man beginnt bereits in den komplexeren Schriftzeichen die Komponenten der einfacheren Schriftzeichen wieder zu erkennen - man beginnt sich etwas besser zurecht zu finden. Und bei kontinuierlicher Übung, schafft man es über einen längeren Zeitraum hinweg, tatsächlich selbst die kompliziertesten Schriftzeichen sicher schreiben zu können. Am Anfang kam es uns schier unmöglich vor - aber über die Monate und Jahre hinweg, wurde alles einfacher und einfacher.

### Tatkraft und Geduld

Jede gewöhnliche Person, die zur Zeit noch mitten im Leben steht, kann sich mit diesem Weg auseinandersetzen. Wenn sie auf die oben beschriebene Art und Weise beständig übt, wird auch diese Person eines Tages persönliche Befreiung realisieren oder ein großartiger Bodhisattva oder sogar ein vollkommen erleuchteter Buddha werden.

Auch die höchsten spirituellen Ziele des buddhistischen Weges sind nur durch schrittweise Übung realisierbar. Egal ob es mehrere Jahre, mehrere Leben oder vielleicht sogar mehrere Äonen benötigen mag - solange wir uns beständig um die Kultivierung des Herzens bemühen, wird uns die Verwirklichung unseres Ziels sicher sein.

Zum Thema „Kontinuierliches Bemühen“ - auch im Bezug auf Schwierigkeiten, die sich uns in den Weg stellen können - schrieb der große Gelehrte Shantideva im 7./ 8. Jhr.:

*Es gibt nichts, das durch Gewohnheit nicht einfacher würde,  
wenn wir mit kleineren Schwierigkeiten vertraut sind,  
können wir auch grosse Widrigkeiten erdulden.*

Shantideva - im Bodhisattva-charyavatara

Wir sollten uns also *weder* von der Größe unseres spirituellen Ziels *noch* von möglichen Schwierigkeiten abschrecken oder vom Weg abbringen lassen. Beständiges Üben schult, formt und stärkt unseren Geist und lässt uns allmählich tatsächlichen Fortschritt machen.

## **Tägliche Praxis / Reflektion / Beschäftigung**

Bhikkhu Bodhi empfiehlt eine regelmäßige, kurze Beschäftigung mit den 10 Vollkommenheiten, um sich mit dem Wesen der 10 Vollkommenheiten weiter vertraut zu machen und sie zu kultivieren.

### **Tendenzen des Geistes**

Der Buddha lehrt, dass womit wir uns regelmäßig beschäftigen und worüber wir regelmäßig nachdenken, das wird zu einer Neigung / Tendenz unseres Geistes. Wenn wir täglich für eine kurze Zeit über die 10 Vollkommenheiten reflektieren, dann wird unser Geist über die Zeit hinweg natürlicherweise dazu tendieren, sich im Alltag an diese Qualitäten zu erinnern und sie umzusetzen.

### **Täglich: 5 Minuten Reflektion oder Rezitation**

Reflektiere jeden Tag über die 10 Vollkommenheiten - z.B. als Teil deiner bereits bestehenden täglichen Praxis, vor oder nach der täglichen Meditation. Es ist bereits von Vorteil, wenn wir vielleicht 5 Minuten am Tag uns mit den 10 Vollkommenheiten beschäftigen. Wir können zum Beispiel die 10 Aspirationen der einzelnen Vollkommenheiten laut oder leise vorlesen / rezitieren.<sup>2</sup>

### **Die Pāramīs ein Teil unseres Charakters werden lassen**

Durch diese tägliche Beschäftigung / Rezitation / Reflektion werden die 10 Vollkommenheiten nach und nach einen bleibenden Eindruck in unserem Geist hinterlassen. Wenn wir uns tatsächlich die Bedeutung und das Wesen der Vollkommenheiten jeden Tag vergegenwärtigen, dann werden diese 10 Pāramīs über die Wochen, Monate und Jahre ein fester Bestandteil unseres Geistes und Charakters. Bhikkhu Bodhi versichert uns, dass diese Qualitäten im Nährboden unseres Geistes Wurzeln schlagen werden und uns auf unserem Weg von großem Nutzen sein werden - wenn wir uns ihrer kontinuierlich und geduldig annehmen.

---

<sup>2</sup> Gleich 2 Versionen der 10 Aspirationen gibt es per Email & als Link in den Youtube-Video-Beschreibungen.