



Pāramī

10 Vollkommenheiten

- Voraussetzungen für wahres Glück -

Christina Garbe

Die 10 Vollkommenheiten sind:

Großzügigkeit,
Ethik,
Entsagung,
Weisheit,
geistige Energie,
Vergeben,
Wahrhaftigkeit,
Entschlossenheit,
liebende Güte,
Gleichmut.

Sie sind die Voraussetzungen für jeden geistigen Fortschritt. Sie sind Grundlage für wirkliches, anhaltendes Glücklichein. Diese 10 Vollkommenheiten sind geistige Qualitäten, die man sowohl im alltäglichen Leben entwickeln und vervollständigen kann, als auch in der Meditation und konzentriert in längeren Meditationszeiten.

Die Vollkommenheiten (*pāramī*) sind Voraussetzungen für die Meditation. Ihre Erfüllung zu einem gewissen Grad ist auch notwendig, um überhaupt Zugang zur Meditation zu erlangen. Meditation, im Sinn der Entwicklung von Konzentration und Weisheit, ist notwendig in der buddhistischen Lehre, um Erwachen zu erlangen.

Die Entwicklung der Vollkommenheiten zu einem gewissen Grad ist Voraussetzung für jede spirituelle Verwirklichung oder Befreiung, sowohl für die Verwirklichung
des Stromeingetretenen (*sotāpanna*),
des Einmalwiederkehrenden (*sakadāgāmi*),
des Nichtwiederkehrenden (*anāgāmi*),
des Heiligen (*arahat*),
d. h. für die 4 Stufen der Heiligkeit,
als auch für die 3 *samāpatti*, Erreichungen (wtl. Vollendung, volle Wirksamkeit), nämlich
jhāna samāpatti (Meisterung der 8 *jhānā*),
phala samāpatti (Fruchterreichung der 4 Pfade, als auch
nirodha samāpatti (Erlöschungszustand).

Die Vollkommenheiten (*pāramī*) sind eine nützliche Zusammenstellung von Eigenschaften zum Überwinden der Ichhaftigkeit, ein Komplex von edlen Qualitäten, jede Art von Leiden zu überwinden, die Voraussetzungen, um wahres Glück erfahren zu können.

Im Buddhavaṃsa (2. Kap.), Khuddaka Nikāya, wird der Weg des Buddha Gotama und der der früheren Buddhas zur Buddhaschaft durch ihre Leben als Bodhisattas beschrieben.

Der Ehrwürdige Sāriputta fragt den Buddha, wann er zum ersten Mal die Entscheidung traf, Buddhaschaft zu erlangen, und welche Vollkommenheiten er zu erfüllen hatte, um vollkommenes Erwachen zu erlangen.

Hier werden die zehn *Pāramī* von ihm augezählt:

Dāna - großzügiges Geben,
Sīla - ethisches Verhalten,
nekkhamma - Entsagung,
paññā - Weisheit,
virīya - Energie, Bemühen,
khanti - Geduld und Vergeben,
sacca - Wahrhaftigkeit,
adhiṭṭhāna - Entschlossenheit,
mettā - liebende Güte,
upekkhā - Gleichmut.

Im Buddhavaṃsa legt der Buddha anhand seiner eigenen Vorgeschichte als Bodhisatta die Grundlage für das Bodhisatta-Ideal. Entsprechend dieser Geschichte, legte der Buddha unzählbare Aeonen zuvor als der Asket Sumedho die Versicherung, ein Buddha zu werden, zu Füßen des Buddha Dīpaṅkara ab. Er entsagte dem Erreichen von *Nibbāna* zum Wohl aller Wesen. Er erhielt eine Voraussage des damaligen Buddha, der seinen Wunsch bestätigte. Der Bodhisatta Sumedho begab sich dann in die Einsamkeit und reflektierte über die Qualitäten, die zu entwickeln sind, um das Ziel zu erreichen. So fand er die zehn *Pāramī*, als die notwendigen Eigenschaften, um Buddhaschaft zu erlangen, die Voraussetzungen zum vollkommenen Erwachen, Bodhisambhāra. Von allen auf den Buddha Dīpaṅkara folgenden 23 Buddhas, wurde der Bodhisatta in seinem Wunsch Buddhaschaft zu erlangen bestätigt.

Er erzählt dazu:

„Auch wenn ich diese Worte hörte (die Bestätigung, daß er Buddhaschaft erreichen würde),
um so mehr lenkte ich meinen Geist,
um so entschiedener legte ich ihn fest,
auf die weitere Praxis zur Vervollkommnung der zehn *pāramī*.“¹

Allen *pāramī* gemeinsam ist, daß ihr Handlungsziel einerseits das Wohl anderer Wesen mit der Funktion, anderen zu helfen, ausmacht. Andererseits sollte im eigenen Geist die Reinigung von allen Verunreinigungen, um Buddhaschaft zu erreichen, erzielt werden. Ihre Ursache ist Mitgefühl dem Leiden aller Wesen gegenüber. Neben Mitgefühl ist die Anwendung von geschickten Mitteln allen *pāramī* gemeinsam. Mitgefühl und Weisheit sind die beiden sich gegenseitig unterstützenden Qualitäten, um anderen Wesen effektiv zu helfen, um andere Wesen vom Leiden zu befreien.

1 Buddhavaṃsa in Minor Anthologies of the Pali Canon, Vol III, 1975, Pali Text Society, translated by I. B. Horner, S. 33 § 14 ff Übersetzung aus dem Englischen CG

Durch das richtige Üben der *pāramī* werden alle Hindernisse überwunden, die der eigenen Befreiung vom Leiden und der Befreiung aller anderen Wesen im Wege stehen. Sie sind die notwendigen Voraussetzungen für jede Art wahren Glücks, weltlichen und überweltlichen Glücks.

Entscheidend für die Erfüllung der *pāramī*, wie für das Entwickeln aller geistigen Qualitäten, ist die Motivation (*cetanā*) jeder Handlung. Die eigene Motivation aller Handlungen in Körper, Sprache und Geist sollte man immer wieder klären.

Um überhaupt mit der Übung der Vollkommenheiten zu beginnen, ist am Anfang Vertrauen notwendig. Das Vertrauen wird gestärkt durch Studieren, Hören der Lehre, Praxis und Reflektion.

Die Entwicklung der *pāramī* geht mit Achtsamkeit (*sati*) Hand in Hand. Ohne *sati* ist kein Geben, keine Ethik, keine Weisheit möglich. *Sati* wird gestärkt durch das Üben der *pāramī*. *Sati* ist das wichtigste Werkzeug auf dem gesamten Weg. Es ist die Fähigkeit, tief und gezielt in die Phänomene einzudringen, nicht an der Oberfläche zu bleiben. Nur daraus kann tiefes Verstehen und Weisheit entstehen.

Wenn wir unsere Lebenssituation verbessern wollen, sind die *pāramī* ein Programm von Geisteshaltungen, die dazu beitragen. Wir müssen lernen, was *kusala* und was *akusala* ist. *Kusala* kann man als heilsam übersetzen, weil es zu unserer geistigen und körperlichen Heilung beiträgt. Die wörtliche Übersetzung bedeutet geschickt, geschickt in dem Sinn, daß es geschickte Geisteszustände und Handlungen beinhaltet, welche uns das Leben gegenwärtig und in der Zukunft vereinfachen, uns weniger Schwierigkeiten und Probleme bringen werden, innerlich, wie äußerlich. Geschickt sind diese Geisteszustände vor allem auch in dem Sinn, daß sie zum vollkommenen Erwachen führen.

Die *pāramī* sind wichtige Qualitäten, welche die gesamte Dhammapraxis unterstützen.

Es sind Qualitäten, welche wir auf allen Ebenen praktizieren können im alltäglichen Leben, im Beruf als auch auf den höchsten Stufen der Einsichtsmeditation. Sie lassen uns, wenn wir sie richtig verstanden haben, über die begrenzte Sicht eines beschränkten ‚Ichs‘ hinauswachsen.

Sie bahnen den Weg zu immer tieferen Ebenen des Geistes, zur Reifung zu einem wahren menschlichen Wesen, um das Potential des Menschseins voll auszuschöpfen. Man muß sie dazu genau kennen und sich daher immer wieder mit ihnen vertraut machen, so daß man sie spontan entwickeln kann.

Weise ausgeführt, führen alle Vollkommenheiten zu einer nicht selbstsüchtigen Haltung, denn ihre Grundtendenz ist es, zum Wohl aller Wesen zu handeln.

Auch in einer Meditationssitzung kann man die *pāramī* bewußt stärken, dazu folgendes Beispiel:

1. Vertrauen:

Namo tassa bhagavato arahato sammā sambuddhassa
Namo tassa bhagavato arahato sammā sambuddhassa
Namo tassa bhagavato arahato sammā sambuddhassa

Ehre ihm, dem Erhabenen, dem Heiligen, dem Vollkommen Erwachten

2. Vergeben (*khanti*):

- Möge mir alle Wesen, denen ich in irgendeiner Art aus Unwissenheit Leiden oder Schaden zugefügt habe, die ich verletzt oder beleidigt habe, vergeben.
- Möge ich allen Wesen, die mir in irgendeiner Art aus Unwissenheit Leiden oder Schaden zugefügt haben, die mich verletzt oder beleidigt haben, vergeben.'
- Möge ich mir selbst vergeben für alle unheilsamen Handlungen, die ich aus Unwissenheit begangen habe.

3. Mettā:

3 - 5 Minuten

4. Entschluß (*adhiṭṭhāna*):

Möge der Geist in den nächsten ... Minuten mit Wachheit das (z. B. weißes Kasiṇa) als Objekt nehmen, um das 1. *jhāna* zu erreichen.

Möge der Geist, wenn andere körperliche oder geistige Objekte auftreten, mit **Gleichmut** zum Hauptmeditationsobjekt zurückkehren.

5. Samatha-Meditation:

Entsagung (*nekkhamma*): Der Geist nimmt nur das Objekt der Meditation als Objekt, keine Sinnesobjekte.

Energie (*virīya*): Den Geist immer wieder zum Meditationsobjekt zurückbringen.

Weisheit (*pañña*): In diesem Fall der *Samatha*-Meditation ist Weisheit, daß man immer das Objekt weiß und beachtet. Wenn der Geist abweicht, ist es keine Weisheit. Weisheit ist auch die Bewußtheit darüber, daß man mit diesem einfachen Objekt der Konzentration höhere geistige Ziele erreichen kann.

Wahrhaftigkeit (*sacca*): a. Man ist ehrlich mit sich selbst und folgt dem Entschluß, bei dem Objekt der Meditation zu bleiben.

b. Man berichtet ehrlich nach der Meditation, wie die Meditation abgelaufen ist.

c. Man übt die Achtsamkeit auf den Atem oder ein anderes Objekt als Mittel, um die universellen 4 edlen Wahrheiten zu verwirklichen.

6. Teilen von Verdiensten (*dāna*):

Mögen alle Wesen an den Verdiensten dieser Praxis teilhaben.