

## *Von der Meditation zur Lebenspraxis: Die Pāramitās Das Leben in die Dharma-Praxis integrieren*

Copyright by Fred von Allmen 2001 – 2030

Copyright der Zitate beim jeweiligen Autor oder Verlag.  
Dieser Dharma-Vortrag darf kopiert und weitergegeben werden.  
Er darf aber keinesfalls gehandelt oder verkauft werden.  
Dieser Inhalt ist unter einer [Creative Commons-Lizenz](#) lizenziert:

*«Grosszügigkeit macht uns glücklich, Ethisches Verhalten macht uns stark  
und Verzicht macht uns frei.» — Ajahn Sucitto*

Mehr als früher werden Fragen über Krieg, Ökologie, Gender, Rassismus, Migrationsströme, Populismus und Nationalismus oder Menschenrechte und deren Bezug zur Dharma-Praxis gestellt. Meditation die der Entspannung oder der Gesundheit dient ist da ziemlich bedeutungslos. Eine konsistente buddhistische Lebenspraxis kann uns aber in vieler Hinsicht durch Krisen begleiten und in Schwierigkeiten unterstützen. Gleichzeitig macht sie uns, hoffentlich, zu nützlicheren Gliedern der menschlichen Gesellschaft, die sich in positiver Weise für die erwähnten aktuellen Problemkreise engagieren.

Eine solche 'Lebenspraxis' bedingt, dass wir unser Leben, ob Alltag oder Sonntag, ob Arbeit oder Freizeit, als Praxiszeit angehen. Was sich besonders eignet für eine solche Praxis sind die sogenannten Pāramitās.

Was sind diese Pāramitās – in Pali oft auch Pāramīs genannt? Sie werden als transzendente Tugenden beschrieben, die ans jenseitige Ufer, also zum Erwachen, führen. Pāra bedeutet jenseitig, das jenseitige Ufer, mita (oder ita)<sup>1</sup> ist das was vorwärts geht, also 'die Tugenden die zum jenseitigen Ufer führen' oder einfach 'transzendentes Handeln'. Dabei bezieht sich 'transzendent' hier nicht auf einen jenseitigen Bereich, sondern auf die Art und Weise wie wir unser Leben führen und wie wir die Welt wahrnehmen: entweder in einer selbstzentrierten Weise – oder eben frei von Selbstbezogenheit, offen und altruistisch, eben transzendent.

Oft werden die Pāramitās auch als 'Vervollkommnungen' bezeichnet. Es sind diejenigen Qualitäten von Herz und Geist, die Bodhisattvas in zahllosen Leben weiter kultivieren, bis sie Buddhaschaft erlangt haben. In manchen Traditionen wird auch gelehrt, dass wenn Praktizierende in ihrem Bemühen um befreiende Einsicht, also um die 'Pāramitā der Erkenntnis', keine Fortschritte mehr machen können, sie gezielt die anderen Pāramitās, wie Liebevoller Güte, Gelassenheit etc. kultivieren sollten.

---

<sup>1</sup> Mita, meaning "that which has arrived," or ita meaning "that which goes." Pāramitā, then means "that which has gone beyond," "that which goes beyond," or "transcendent." This reading is reflected in the Tibetan translation pha rol tu phyin pa ("gone to the other side").<sup>[3]</sup>, Donald S. Lopez Jr. (1988)

Hier nun eine Übersicht über diese menschlichen Qualitäten, damit wir sehen, was alles mit eingeschlossen ist. Es sind insgesamt 15 Pāramitās, wenn man die Listen von beiden Traditionen, Theravada und Mahayana einbezieht. Aber wir können natürlich nur einige der für uns relevantesten näher betrachten.

Am Schluss dieses Textes findet sich eine komplette Liste aller Pāramitās!

Hier werden die elf für uns Relevantesten aufgezählt und anschliessend acht davon näher erläutert.

Grosszügigkeit	dāna pāramitā
Ethische Integrität	sīla / shīla pāramitā
Geduldiges Annehmen	khanti / kshānti pāramitā
Enthusiastisches Bemühen	virya / vīriya pāramitā
Sammlung/Meditation	(jhana) / dhyāna pāramitā
Erkenntnis/Weisheit	paññā / prajñā pāramitā
Abkehr/Loslassen	nekkhamma / naiṣkrāmya pāramitā
Wahrhaftigkeit	sacca / satya pāramitā
Entschlusskraft	aditthāna / adhiṣṭhāna pāramitā
Liebevolle Güte	mettā / maitri pāramitā
Gelassenheit	upekkha / upekśa pāramitā

Nachdem uns nun bewusst ist, was hier alles mit eingeschlossen ist, wird uns sicher auch klar, dass der buddhistische Befreiungsweg nicht einfach aus mehr oder weniger regelmässiger Meditation besteht, sondern dass es ein Weg ist, in den das ganze Leben hinein integriert werden muss. Und ich betone: Meines Erachtens muss nicht einfach die Meditation in den Alltag integriert werden, sondern der Alltag – unser Leben – muss in die Dharmapraxis integriert werden.

### ***Dāna: Die Pāramitā der Grosszügigkeit***

Als erstes wird in beiden Traditionen die Pāramitā der Grosszügigkeit gelehrt: die Dāna- Pāramitā <sup>2</sup>.

*"Grosszügigkeit und Wohlwollen sind wie die Sonne der Lebensfreude in dieser Welt."*

Oft verkennen die Praktizierenden hier im Westen die enorme Bedeutung von Grosszügigkeit für ihre Praxis. In buddhistischen Kulturen kennt jeder die Abfolge von «Grosszügigkeit, ethischem Verhalten und Meditation» – «Dāna, Sīla, Bhāvanā». Grosszügigkeit und ethisches Verhalten sind die unverzichtbaren Grundlagen für eine fruchtbare Praxis der Meditation oder 'Bhāvanā'.

Hier im Westen beginnen wir fast alle mit Bhāvanā, Meditation. Dāna und Sīla finden wir nicht so spannend – und wir sehen auch den Zusammenhang mit der Meditation oft nicht eindeutig.

Als wir damals, zu Beginn der 70er Jahre, hoch über Dharamsala in Indien zum ersten Mal Geshe Rabten treffen konnten, erklärten wir ihm, wir möchten 'meditieren'. Er begann, uns zu unterweisen: über die Vergänglichkeit und die Wirkung unserer ethischen und unethischen

---

<sup>2</sup> Tib. Grosszügigkeit = (sbyin pa), jinpa. Paramita = (pha rol tu phyin pa), parol tu chinpa.

Handlungen auf uns selbst, sei es aus Verlangen oder aus Grosszügigkeit, aus Aversion oder aus Güte. Und er sprach über Dinge wie Grosszügigkeit, ethisches Verhalten und Geduld. Nach ein paar Lektionen erklärten wir ihm, wir würden aber jetzt lieber Meditation lernen. Ziemlich erstaunt über unseren Unverstand erläuterte er uns, dass genau *das* Meditation sei – ist! Über *diese* Punkte müssten wir Tag und Nacht meditieren, damit unser Handeln entsprechend heilsam würde!

Grosszügigkeit ist nicht nur eine zentrale Dharmapraxis, sondern auch eine Quelle von Unbeschwertheit und Freude. Wenn wir im Grosszügigkeits-Modus sind, fühlen wir uns reich und verbunden. Sobald wir in den Anhaftens- oder Verlangens-Modus wechseln, fühlen wir uns innerlich bedürftig, eng und freudlos. Das ist etwas, was wir während des Tages, im Alltag, beobachten können und beobachten sollten.

Grosszügigkeit ist die optimale Alltagspraxis! Wir können fast den ganzen Tag grosszügig sein.

- Zum Beispiel gegenüber ausnahmslos jedem Bettler, dem wir begegnen.
- Und wir können spenden: an die Glückskette, an Caritas, an Amnesty, an Klöster, an myclimate, wo immer Wertvolles vollbracht wird.
- Wir können gute Trinkgelder geben, egal wie der Service war.
- Wir können vielleicht gar Flüchtlinge aufnehmen. Oder Flüchtlingen Deutsch lehren.
- Mein Vater erklärte sich ohne zu zögern bereit, meiner Schwester eine seiner Nieren zu spenden, sollte dies notwendig werden.
- Mein indischer Lehrer Anagarika Munindra verschenkte vorweg alles, was er von seinen Schülern oder Unterstützerinnen erhielt gleich weiter, an die vielen Bedürftigen in seiner Umgebung – in Bihar und in Kalkutta. Er war ein echt 'Hausloser', was genau das ist, was 'Anagarika' bedeutet.

Wir können: unterstützen, lehren, ernähren, helfen, trösten aber auch einfach jemandem die Hand reichen, die Türe offen halten, freundlich grüssen, den Vortritt lassen, den Schreibstift aufheben, jemandem recht geben, Komplimente schenken, endlos – von früh bis spät. Alle das ist essenzielle Dharmapraxis!

Im ersten Jahr in McCleodganj, hoch über Dharamsala (Indien) wohnte ich in einem zerfallenden Kuhstall. Manche von Geshe Rabtens Schülern waren verwirklichte Yogis und lebten unter Felsen oder eben in verlassenen Ställen in der Umgebung. Etwa einmal im Monat stiegen sie hinunter nach McCleod, um mit ihren minimalen Mitteln auf dem Markt das Nötigste einzukaufen. Meist Tsampa, Buttermilch und vielleicht ein wenig Gemüse und ein, zwei Früchte. Es war ein eindrücklicher, berührender Moment, als ich einem von ihnen auf dem Weg zurück vom Markt begegnete, er mich aufhielt und mir freudig seine Banane offerierte! ('Please, have a Banana!') Wir kannten uns nicht einmal! Ein tibetisches Sprichwort besagt:

«Wenn ich alles für mich behalte,  
was bleibt dann übrig, das ich anderen schenken kann?»

Dabei finde ich es immer spannend, meinen Geist zu beobachten:

Will ich etwas von meinem Grosszügigsein? Vielleicht sympathisch wirken? Geschätzt werden? Mein Self-Image pflegen? Oder möchte ich gar etwas zurück erhalten? Ein Dankeschön? Einen Gegendienst? Eine Medaille oder gar ein Denkmal?

Natürlich hängt alles von der Absicht ab, welche die Handlung motiviert. Sobald ich mir durch mein Geben einen Vorteil erhoffe, ist es nicht mehr wirklich echte Grosszügigkeit.

Dies erfuhr ich vor Jahren, als ich eine für mich wertvolle Thanka verschenkte. Ich hatte in den Jahren in Indien über Gonsar Rinpoche beim örtlichen tibetischen Maler eine Thanka bestellt. Erst im dritten Jahr, kurz vor meiner Heimreise in die Schweiz, konnte ich sie endlich in Empfang nehmen. Als wir alle Geshe Rabten ins neue Zentrum auf dem Mt. Pèlerin folgten, dachte ich, *meine* Thanka würde sich im neuen Tempel gut machen. Ich fand mich dann auch recht grosszügig, als ich sie Geshe Rabten schenkte – ohne allerdings zu erwähnen, was ich mir vorstellte, was mit dem sogenannten Geschenk geschehen sollte. Geshe Rabten nahm die Thanka in Empfang – worauf ich sie nie mehr wiedersah. Langsam wurde mir schmerzlich klar, dass ich sie mit Erwartungen und Vorstellungen verschenkt hatte. Also nicht wirklich grosszügig.

Aber immer wenn die Motivation stimmt, ist Grosszügigkeit eine machtvolle spirituelle Kraft: Darum heisst es im Bodhisattva-Sutra-Pitaka: <sup>3</sup>

"Grosszügigkeit überwindet alles Widrige,  
schenkt nicht-begriffliches, ursprüngliches Gewahrsein,  
erfüllt in vollkommener Weise alle Wünsche  
und lässt die Wesen vollständig heranreifen."  
- Und: "Für Grosszügige ist Erleuchtung nicht schwer zu erlangen".

### ***Nekkhamma: die Pāramitā der Abkehr, des Verzichts, des Loslassens***

Grosszügigkeit ist auch nah verwandt mit Nekkhamma, der Pāramitā der Abkehr, des Loslassens.<sup>4</sup> Bevor wir etwas geben können, müssen wir es loslassen. Wir müssen die Hand öffnen, welche die Dinge umklammert und festhält, was immer es auch sein mag, materiell oder gedanklich. Nekkhamma, Loslassen, ist wie die Faust, die sich öffnet und Dāna, Grosszügigkeit, wie die offene Hand, die verschenkt.

Loslassen, Abkehr, Verzicht bedeuten, dass wir erkennen, wie sehr wir von Verlangen und Anhaften in Gefangenschaft gehalten werden und wie befreiend es ist, uns davon abzuwenden. Es ist eine Abkehr von unheilsamem, leiden-schaffendem Tun, zugunsten von dem was heilsam und befreiend ist.

Patrul Rinpoche war ein aussergewöhnlicher Lama und Yogi des 19. Jahrhunderts in Tibet. Er war bekannt unter dem Namen 'Der Erleuchtete Vagabund'. Er hatte schon in jungen Jahren das reiche Kloster, in das er hineingeboren worden war, verlassen und war in die Wildnis gezogen, wo er sich jahrelang im Retreat aufhielt. Er lehrte und betonte oft die Nutzlosigkeit von Besitz und die unzulängliche, unerfüllende Natur des Daseins. Im Besonderen hob er die nie-endenden Probleme hervor, die durch Besitz entstehen: Er sagte: «Habt ihr's immer noch nicht verstanden? Wenn ihr Geld habt, habt ihr Geld-Probleme, wenn ihr ein Haus besitzt, habt ihr Haus-Probleme, wenn ihr Yaks habt, kriegt ihr Yak-Probleme, wenn ihr Ziegen habt, bekommt ihr Ziegen-Probleme.» Das ist

---

<sup>3</sup> Jewel Ornament, Theseus

<sup>4</sup> Tib. Verzicht, Entsagung = (nges 'byung), ngé jung.

eigentlich recht offensichtlich, wenn wir dies auf unser Leben hier übertragen und unsere Besitz-Situationen ganz ehrlich betrachten.

Dabei hat Verzicht eine schlechte Presse in unserer Gesellschaft. Das liegt an einem falschen Verständnis der Bedeutung dieser Qualität. Hier eine Erläuterung dazu von Ajahn Sucitto, der unendlich viel besser qualifiziert ist, darüber zu sprechen, als ich es bin. Er schreibt:

«Nekkhamma, Verzicht, Loslassen ist, anstatt eine unangenehme Medizin zu sein, eine freudige, erspriessliche Art zu leben. Dieses laufende Aufgeben ist die Unbeschwertheit des Nicht-Festhaltens. Solange wir festhalten, wollen wir, dass die Dinge nicht altern, sich nicht von dem Zustand ändern, den wir mögen oder an den wir uns gewöhnt haben. Aber das ist letztlich gar nicht möglich.»

Zum Beispiel: Wir verzichten auf einen Seitensprung, auch wenn er sehr verlockend ist, weil wir lieber eine ehrliche und erfüllende Beziehung leben wollen. Wir geben Genussmittel auf, von denen wir wissen, dass sie uns schaden, weil wir gesund bleiben möchten. Wir geben 'Shopping' auf, weil wir gemerkt haben, dass es viel Zeit erfordert und kostspielig ist, statt uns echt zu beglücken. Wir verzichten auf etwas Unnötiges, weil wir mit der aufgewendeten Zeit oder dem gesparten Geld andere in sinnvoller Weise unterstützen oder beschenken können. Mönche und Nonnen verzichten auf Familie, Sexualität, Vergnügungen, Alkohol und anderes mehr, weil sie ihre Energie voll und ganz auf ihre spirituellen Ziele ausrichten wollen, welche sie letztlich innerlich freier und erfüllter machen.

Vollständiges Erwachen (oder Erleuchtung, wenn ihr wollt) ist das endgültige Loslassen, die bedingungslose Offenheit, das Ende allen Ergreifens von Erfahrung, egal welcher Art. Genau das üben und kultivieren wir durch Nekkhamma, Loslassen, und durch Dāna, weggeben. Tilopā lehrte seinen Schüler Nāropa, in den Unterweisungen der Gangā-Mahāmudrā:

"Die Erscheinungen (die Dinge) binden nicht. Aber Anhaften tut es.  
Deshalb, Nāropa, schneide dein Anhaften ab..."

Und der Buddha versicherte:

«Was auch immer an Glück in sinnlichen Freuden zu finden ist, und was auch immer es an himmlischer Glückseligkeit gibt – diese sind nicht einen sechzehnten Teil des Glücks wert, das mit dem Ende des Verlangens entsteht.»<sup>5</sup>

### ***Sīla: Die Pāramitā des ethischen Verhaltens***<sup>6</sup>

Nekkhamma ist natürlich auch wesentlich, ja unabdingbar, in der Praxis des ethischen Verhaltens, denn es geht in erster Linie um das Vermeiden von unheilsamen Handlungen, die uns selbst und unseren Mitmenschen Leiden verursachen. Wir offerieren uns selbst und anderen das Geschenk der 'Vertrauenswürdigkeit und der Glaubwürdigkeit'.

---

<sup>5</sup> Udāna 2.2

<sup>6</sup> Tib. Ethisches Verhalten = (tshul khriims), tsültrim.

Einerseits geht es um das Vermeiden der zehn Arten von unheilbarem Verhalten – im Handeln, Reden und Denken:

- Im Handeln: von Töten und Verletzen von Lebewesen. Von Stehlen oder Nehmen, was uns nicht gehört. Von sexuellem Verhalten, das andere - einschliesslich Dritter - verletzt.
- Im Reden: von Lügen und Unehrlichkeit aller Art. Von Verleumdung und von schlecht über Dritte reden, von grobem, verletzendem Reden und von Zynismus sowie von sinnlosem Geschwätz.
- Im Denken: von Schüren von Habsucht und Begehren.  
Von Hegen von Böswilligkeit und Groll.  
Und von abträglichen Sichtweisen.

Sie alle entstehen aus unheilbaren Absichten und schaden uns selbst – und meist auch anderen – enorm.

Hier ein Beispiel der etwas anderen Art, zu ethischem Verhalten:

Ein Mann schreibt an das Steueramt: "Ich kann nicht mehr schlafen, weil ich bei den Steuern geschummelt habe. Da ich nicht mein tatsächliches Einkommen deklariert hatte, sende ich Ihnen nun 3000 Franken. Sollte ich weiterhin nicht schlafen können, würde ich Ihnen den Rest auch noch schicken".

Auf der anderen Seite bedeutet Sīla-Pāramitā, das Kultivieren und Ausüben der inneren Qualitäten, die in uns gekräftigt werden und auch unsere Mitmenschen schützen und unterstützen.

- Im Handeln: Heilsames handeln besteht im willentlichen Unterlassen von unheilbaren Taten. Allein unser Entschluss, nicht zu töten oder zu stehlen, birgt eine enorm positive Kraft in sich. Im Alltag, während der Arbeit oder in der Freizeit, praktizieren wir heilsames Handeln: Durch unterrichten und ausbilden in Nützlichem und Heilsamem, durch Nähren, Heilen und Unterstützen, durch Fördern von Eintracht und Harmonie, durch Hervorbringen intelligenter Lösungen, statt dem Kritisieren von Ansichten und Meinungen anderer. Und: Durch alles, was an Handlungen heilsam und nützlich ist.
- Im Reden: Der Buddha sagte über heilsames Reden:<sup>7</sup> «Man ist der Wahrheit verpflichtet, ist zuverlässig und vertrauenswürdig, einigt Entzweite. Man spricht Worte, die Eintracht fördern, zu Herzen gehende und höfliche Worte, die wertvoll, angemessen und sinnvoll sind – zur rechten Zeit, den Tatsachen gemäss. Und man spricht über die Lehre und über die Praxis.»
- Im Denken: Herz und Geist verweilen in Sphären von Güte, Mitgefühl, Wert-schätzung, und eben Grosszügigkeit und Gelassenheit – und mit 'Rechter Sichtweise' statt mit Verblendung. All diese Qualitäten sind machtvolle Ursachen für inneres Glück.

Durch ethisch heilsames Wirken werden erstaunlich starke, konstruktive Kräfte erzeugt. Das wirkt aufbauend, schafft ein positives Umfeld, erzeugt frische Energien und teilt diese mit anderen.

Wer vollständig frei ist von den Kilesa, den täuschenden und quälenden Eigenschaften von Herz und Geist, braucht keine Richtlinien mehr. Diese Menschen handeln ausschliesslich aus heilsamen Motivationen wie Mitgefühl und Weisheit. Dies ist die definitive Sīla-Pāramitā!

---

<sup>7</sup> Buddha, Anguttara Nikaya X.176. Siehe: Cunda Sutta.

Dazu der Buddha:

“Der Duft des Sandelholzes strömt in die Richtung des Windes.  
Aber der Duft des heilsamen Tuns strömt in alle Richtungen“.<sup>8</sup>

***Mettā, Khanti und Upekkhā:***

***Die Pāramitās der liebevollen Güte, des geduldigen Annehmens und der Gelassenheit***

Diese drei Pāramitās werden hier zusammen behandelt, weil sie sehr nahe miteinander verwandt sind. Güte (mettā) ist 'die vorbehaltlose Haltung von Wohlwollen, Verbundenheit und Zuneigung die ausnahmslos alle Lebewesen einschliesst – auch sich selbst.'

Es ist Zuwendung, die keine Bedingungen stellt. Weit über schöne Gefühle hinaus, ist Metta eine innere Haltung, die ausnahmslos alle Lebewesen einschliesst, ob sie rechtschaffen oder niederträchtig sind, ob sie sympathisch oder unsympathisch sind.

Genau hier ist die Qualität des geduldigen Annehmens, Khanti, ein wesentlicher Aspekt der bedingungslosen Güte. Es ist das Willensein und die Fähigkeit, die momentane Erfahrung – ob angenehm, unangenehm oder gar schmerzhaft – voll und ganz anzunehmen.

Man könnte sagen: Geduld, Khanti,<sup>9</sup> wenn sie zur Pāramitā geworden ist, ist ganz und gar tolerant gegenüber allen inneren und äusseren Erfahrungen, während Güte, Mettā, vollständig offen ist gegenüber allen Lebewesen.

Geduldiges Annehmen wird verglichen mit der Erde, welche allzeit bereit ist Sonne, Regen, Saat und Ernte und alles was auf ihr lebt, zu empfangen und zu tragen, während Mettā mit der Sonne verglichen wird, die unterschieds- und vorurteilslos auf alles scheint, was auf der Erde lebt. Damit diese Geistes- und Herzensqualitäten zu Pāramitās werden, können wir sie tagein, tagaus zu unserer inneren Haltung machen:

Wir sind da, wenn man uns braucht, auch wenn es gerade nicht so passend ist. Wir einen die Menschen dort, wo Zwietracht herrscht. Wir üben uns in Toleranz, wo wir angegriffen werden. Friedlicher Einsatz für die Menschenrechte, für das Klima, für die Demokratie, für den Frieden, für Flüchtlinge, für Entwicklungshilfe – gegen Hunger, Ausbeutung, Krieg und Unterdrückung sind Ausdruck von gelebter Güte und von Mitgefühl.

Aber auch einfach Freundlichkeit, die wir den ganzen Tag hindurch pflegen, ist ein wesentlicher Praxisaspekt: Wir können öfters Dankbarkeit ausdrücken, uns am Glück oder Erfolg anderer mitfreuen, die Tramtüre für Nachzügler offen halten (Zeit ist ja eigentlich genug da), dem unwirschen Kellner zulächeln oder freundlich sein zu uns selbst.

All das scheint mit den am Anfang genannten Krisen nicht viel gemeinsam zu haben. Aber tatsächlich heisst es richtigerweise:

“Wer Krieg verhindern will, muss mit dem Allerkleinsten,  
dem Zorn auf den Nächsten, beginnen.“<sup>10</sup>

<sup>8</sup> Frei nach Dhammapada, 54 & 55.

<sup>9</sup> Tib. Annehmende Geduld = (bzod pa), zöpa.

<sup>10</sup> Peter Kümmel.

Das heisst: Wir müssen bei uns selbst beginnen!

Letztlich ist es die dritte in dieser Gruppe der Pāramitās, Upekkhā, die Pāramitā der Gelassenheit, die den Raum schafft, in welchem all die anderen Pāramitās sich entfalten können. Es ist die innere Ausgeglichenheit, die es uns erlaubt, auf den Wellen unserer Erfahrungen zu reiten, ohne uns in unseren Reaktionen von Verlangen, Anhaften, Ablehnung und Hass zu verlieren.

Gelassenheit ist die Geräumigkeit von Herz und Geist, welche Mettā, aber auch Karunā, davor schützt, sich in Emotionalität zu verlieren. Es ist die Balance des Geistes und des Herzens welche Mettā mit Stetigkeit, Treue und Loyalität veredelt.

Hier liegt der Unterschied zwischen den schönen, angenehmen Gefühlen, die Mettā manchmal begleiten und der viel tieferen inneren Haltung, mit der man anderen – sozusagen durch dick und dünn – Glück wünscht, unabhängig von den eigenen momentanen Bedürfnissen.

Gelassenheit bereichert und unterstützt Mettā, eben ähnlich der Qualität der Geduld, auch mit der Fähigkeit, Dinge anzunehmen wie sie sind und, unabhängig vom Resultat, mit unserem wohlwollenden Tun weiterzufahren.

Gelassenheit ist eine mächtige Kraft, die wir aber richtig verstehen müssen. Sie bedeutet Zuverlässigkeit, Festigkeit, die Fähigkeit, Extreme aushalten zu können, inmitten von Tumult standhaft zu bleiben, und mit unerschütterlicher Fürsorge zu handeln.

Echte und tiefe Gelassenheit ist die letztendliche Zuflucht. Der umfassendste innere Schutz. Das eigentliche Wesen von echter innerer Freiheit. Darum heisst es:

«Achtsames Gewahrsein ist das unentbehrliche Werkzeug auf dem Weg.  
Güte, Mitgefühl, Wertschätzung und Grosszügigkeit sind das Herz des Weges.  
Heitere, weise Gelassenheit aber ist die Essenz des Weges.»

### ***Sacca: Die Pāramitā der Wahrhaftigkeit und Ehrlichkeit***

Sacca in Pali, Satya in Sanskrit, bedeutet 'real' oder 'wahr'.<sup>11</sup> Es heisst auch: 'Zu seinem Wort stehen.' Lama Tilmann beschreibt sie als: «Ehrlich, wahrhaftig und authentisch sein, ohne Unterschied zwischen Worten und Handlungen – und aufrichtig, mit 'Liebe zur Wahrheit', den Weg gehen.»

#### ***Unwahrheit vermeiden***

Im Rahmen des achtfachen Pfades der Lehre Buddhas geht es hier auf der offensichtlichsten Ebene um Rechtes Reden. In einer Lehrrede hat der Buddha den Aspekt des Vermeidens von Lüge folgendermassen umschrieben:

---

<sup>11</sup> Rhys Davids & Stede (1921–25), p. 668, entry for "Sacca" (retrieved 2007-11-12 at <http://dsal.uchicago.edu/cgi-bin/philologic/getobject.pl?c.3:1:2866.pali>)

"Man spricht die Wahrheit, fühlt sich der Wahrheit verpflichtet, ist zuverlässig und vertrauenswürdig. Man wird nie absichtlich lügen, weder zu seinem eigenen Vorteil noch zum Vorteil einer anderen Person, noch für irgendeinen Vorteil." <sup>12</sup>

Dabei lohnt es sich, selbst unsere 'kleinen Lügen', Über- und Untertreibungen, Ausflüchte und Vertuschungen unter die Lupe zu nehmen. Wenn wir einer Aussage Kraft verleihen möchten, sind wir oft versucht, dies durch grobe oder subtile Über- oder Untertreibungen zu tun:

"*Jedes Mal* wenn ich in Eile bin, hat der Zug Verspätung!"

"Ich musste wieder *stundenlang* auf Dich warten!"

"Das hat mich *Tausende von Franken* gekostet", wenn's vielleicht Fr.1730.- waren.

Solche subtilen Verzerrungen – aus welchen Gründen auch immer – scheinen unbedeutend; sie sind aber nicht im Einklang mit der Wirklichkeit und schaffen innere Dissonanzen.

Ehrlichkeit ist eine Form von Offenheit, während Lügen die Dinge oft viel komplizierter machen und uns zwingen, ständig auf der Hut zu sein. Eine einzige Lüge kann uns nötigen, weiter zu lügen, um die Konsequenzen und Verwicklungen dieser ersten Unwahrheit auszubügeln. Schnell finden wir uns in einem Lügennetz verstrickt!

Auf der Hut sein müssen bedeutet: sich verschliessen, verstecken und verteidigen zu müssen. Dadurch werden wir angespannt, eingeschränkt und von der Wirklichkeit abgetrennt. Was wir verstecken, kann nicht klar gesehen und erkannt werden – nicht einmal von uns selbst, in uns selbst. Wir machen uns und anderen solange etwas vor, bis wir es selber glauben.

### ***Gelebte Wahrhaftigkeit***

Es geht aber nicht nur um Worte, sondern bedeutet auch, dass wir *das* leben, was wir selbst aussagen und was wir von anderen erwarten.

Über den Buddha, in seinen zahllosen Leben als Bodhisattva, wird gesagt, es sei vorgekommen, dass er gewisse Verhaltensgelübde gebrochen habe. Niemals aber habe er jenes der Wahrhaftigkeit, eben Sacca, verletzt. Es heisst dies sei die Ursache für seine geniale Rede- und Überzeugungs-fähigkeit gewesen. In einem Text heisst es über diese Wahrhaftigkeit:

«So wie der Morgenstern immer exakt in seiner Bahn läuft, ohne von seinem Kurs abzuweichen, so sollte unsere Rede geradlinig und ehrlich sein. Solche Rede allein bedeutet Wahrhaftigkeit.» <sup>13</sup>

### ***Erkenntnis der Wirklichkeit***

Das Engagement für die Wahrheit hat aber eine Bedeutung, die über den Bereich des ethischen Verhaltens hinausgeht und in die Bereiche der Erkenntnis führt. Die wahrheitsgemässe Rede ist eigentlich eine Parallele zur persönlichen Erkenntnis-fähigkeit.

---

<sup>12</sup> Buddha, Pali Kanon, Anguttara Nikaya X.176

<sup>13</sup> Die Vollkommenheit der Wahrhaftigkeit (sacca-paramī), die in dem Buch namens Große Chronik der Buddhas (mahabuddha-vamsa) enthalten ist, einer großen Sammlung von Geschichten, die sich um die Buddhas und buddhistischen Schüler drehen. Diese Seite ist Teil der Serie Pāramitā. Diese große Chronik der Buddhas wurde vom Ehrwürdigen Mingun Sayadaw zusammengestellt, der ein gründliches Verständnis der Abertausenden buddhistischen Lehren (Suttas) hatte.

Die beiden – wahrhaftiges Reden und Erkenntnis der Wirklichkeit – sind die äusseren und inneren Aspekte desselben Engagements für *das* was wirklich ist. Weisheit besteht in der Erkenntnis der Wahrheit (sacca), und Wahrheit betrifft nicht nur ein ehrliches verbales Verhalten, sondern das Wahrnehmen der Dinge, so wie sie tatsächlich sind.

Um die Wahrheit zu erkennen, muss unser ganzes Sein in Übereinstimmung mit der Wirklichkeit gebracht werden, mit den Dingen, den Menschen, den Gefühlen und Emotionen, wie sie gerade sind. Dies erfordert, dass wir in der Kommunikation mit anderen die Dinge so respektieren, wie sie sind, indem wir die Wahrheit sagen. Wahrheitsgemäßes Sprechen stellt gleichzeitig auch eine Übereinstimmung zwischen unserem ethischen Verhalten und dem Wesen der Dinge her und ermöglicht ihr Ergründen und Verstehen.

Die Pāramitā der Wahrhaftigkeit ist somit ein ganz wesentlicher Aspekt einer umfassenden und befreienden Dharma-Praxis. In der Sitzmeditation ist sicher der Aspekt des Sich-selbst-nichtsvormachens relevant. Aber alles andere wird im Alltag, im 'richtigen' Leben geübt und angewandt. In der Sutasoma Jātaka findet man folgende Aussage:

"Von allen Geschmäckern, die auf dieser Erde vorkommen, ist der Geschmack der Wahrheit der süsseste." <sup>14</sup>

### ***Pañña oder Prajñā: Die Pāramitā der Erkenntnis und Weisheit*** <sup>15</sup>

Bei all den bisher behandelten Pāramitās geht es um Tun und Lassen, um Erschaffen und Empfangen. Bei der letzten Pāramitā, die ich hier nur kurz behandeln möchte, geht es aber um die Fähigkeit des 'Klaren Sehens' und 'Verstehens'.

Das Bild, welches gebraucht wird, um diese Gegebenheit zu illustrieren, ist das einer Person, ihren Gliedern und ihren Augen. Sie braucht Arme, Hände, Beine und Füße, um Dinge zu verrichten und um sich fortzubewegen. Sie braucht aber auch Augen, um zu sehen was sie tut und wohin sie geht. Es ist die Pañña/Prajñā- Pāramitā (die Erkenntnis) die klar sieht.

Die Prajñā -Pāramitā erkennt klar und überzeugend, dass unsere heilsamen und unheilsamen Handlungen uns selbst nützen oder schaden. Es ist die unerschütterliche Erkenntnis der nicht-korruptiblen <sup>16</sup> Wirkung unseres Tuns, welche die nötige Überzeugungskraft für eine ethische Ausrichtung und für das Bestreben nach einer heilsamen Lebensweise schafft. Es bedeutet, Karma korrekt zu verstehen.

Die Prajñā-Pāramitā erkennt auch, gerade im Alltag, die unstete, vergängliche Natur einer jeden Erfahrung, eines jeden Menschen, eines jeden Dinges, vermindert die Identifikation damit und ermöglicht uns dadurch mehr innerer Freiheit und Unbeschwertheit.

---

<sup>14</sup> In the Sutasoma Jātaka (Verse 62) it is said: "Of all the tastes which prevail on this earth, the taste of truth is the sweetest."

<sup>15</sup> Tib. Weisheit, Erkenntnis = (shes rab), sherab.

<sup>16</sup> unbestechliche unabänderliche

Die Prajñā-Pāramitā durchschaut vor allem auch das trügerische Wesen unseres 'Ichs' oder 'Selbst' – und erkennt letztlich auch die wahre Natur aller Dinge, das heisst ihre Substanzlosigkeit, ihre Nicht-Ergreifbarkeit (shunyata). Sie ist das Sprungbrett für eine tiefgründige Befreiung von Herz und Geist.

Sie fördert auch das Annehmen und Loslassen der Moment-zu-Moment-Erfahrungen des Alltags. Und schliesslich vertieft sie wiederum die anderen Pāramitās: jene der Grosszügigkeit, der Abkehr, des ethischen Verhaltens, der Güte, der Geduld, der Gelassenheit und der Wahrhaftigkeit.

Paññā oder Prajñā, befreiende Erkenntnis, ist nicht ein klassisches Alltagspraxis-Thema. Aber bei konsequenter Ausübung der anderen Qualitäten ermöglicht sie immer wieder befreiende Einblicke in das Wesen der Dinge.

All diese Pāramitās zu leben, unseren Alltag konsequent in den Dharma, die Praxis, zu integrieren, macht uns letztlich glücklicher, freier und unbeschwerter als täglich ein wenig auf dem Kissen zu sitzen und einige Tage pro Jahr an einem Retreat teilzunehmen und es dabei bewenden zu lassen. Natürlich braucht es aber beides, formale Meditation *und* Alltagspraxis. Aber nur wenn wir es konsequent leben, entsteht die erhoffte Wirkung.

Ich schliesse mit einer Wiederholung der Aussage des Buddhas:

“Der Duft des Sandelholzes strömt in die Richtung des Windes.  
Aber der Duft des heilsamen Tuns strömt in alle Richtungen“.<sup>17</sup>

Auf der nächsten Seite findet sich die vollständige Liste aller Pāramitās.

---

<sup>17</sup> Frei nach Dhammapada, 54 & 55.

**Die Pāramitā oder Vollkommenheiten der Buddhas**

**Die sechs (oder zehn) Pāramitā im Mahāyāna bzw. Pāramitāyāna**

Grosszügigkeit	dāna
Ethische Integrität	shīla
Geduldiges Annehmen	kshānti
Enthusiastisches Bemühen	virya
Sammlung/Meditation	dhyāna
Erkenntnis/Weisheit	prajñā
Geschickte Mittel	upāya
Gelöbnis/Wunschgebet	pranidhāna
Kraft (Anstrengung um die zehn Kräfte)	bala
Vollkommenes Wissen/ Ursprüngliches Gewahrsein	jñāna

**Die zehn Pāramitā im Theravāda**

Grosszügigkeit	dāna
Ethische Integrität	sīla
Abkehr/Loslassen	nekkhamma
Erkenntnis/Weisheit	paññā
Geduld/Annehmen	khanti
Enthusiastisches Bemühen	viriya
Wahrhaftigkeit	sacca
Entschlusskraft	aditthāna
Liebevolle Güte	mettā
Gleichmut	upekkhā

Die mit Grau hinterlegten Pāramitās werden in beiden Traditionen aufgelistet.

