

Tugenden vervollkommen



... auf dem Weg zur Befreiung



**Namo tassa Bhagavato
Arahato
Sammāsambuddhassa**



Verehrung dem Erhabenen,
Befreiten, vollkommen
Selbst-Erleuchteten!

Tugenden vervollkommen: Mettā

Atthasālinī – Die Darlegung der Bedeutung:

Einleitung:

(Einsiedler Sumedha -> Bodhisatta, reflektiert nach der Weissagung des Buddha Dīpaṅkara)

Wohlan; so will ich forschen dann nach jenen **Dingen, die zum Buddha machen**: Oben und unten, Himmelsrichtung zehnfach, im ganzen Weltall will ich danach suchen!

In meinem Forschen sah ich dann: als erstes die Vollkommenheit des Gebens. (...achtes ...)

Doch nicht bloß dieses können sein die Dinge, die zum Buddha machen.

Noch andre Dinge muß ich suchen, durch die man zur Erleuchtung reift.

In meinem Forschen sah ich dann: als neuntes die **Vollkommenheit der Güte**, wie sie in Früher Vorzeit schon die Großen Seher ausgeübt. Dies mach' als neuntes in dir stark und weihe dieser Übung dich! Unübertroffen sei in deiner Güte, wenn du Erleuchtung dir erwünschst!

Gleichwie ohn' Unterschied das Wasser die guten Menschen und die schlechten mit seiner Kühle ganz durchdringt und wegspült jeden Staub und Schmutz, so sollst auch du erstrecken deine Güte auf Freunde und auf Feinde gleich!

Bist zu **vollkommener Güte** du gelangt, Erleuchtung wirst du finden dann.

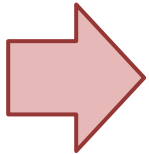




Tugenden vervollkommen

Die 10 Vollkommenheiten (*pāramīs / pāramītas*)

1. *dāna* - Großzügigkeit, Geben, Helfen
2. *sīla* - Sittlichkeit, ethisches Verhalten
3. *nekkhamma* - Entsagung
4. *paññā* - Weisheit
5. *virīya* - Energie, Anstrengung
6. *khanti* - Geduld, Duldsamkeit, Nachsicht
7. *sacca* - Wahrheit, Wahrhaftigkeit
8. *adhiṭṭhāna* - Bestimmtheit, Entschlossenheit
9. ***mettā* - Liebende Güte**
10. ***upekkhā* - Gleichmut**



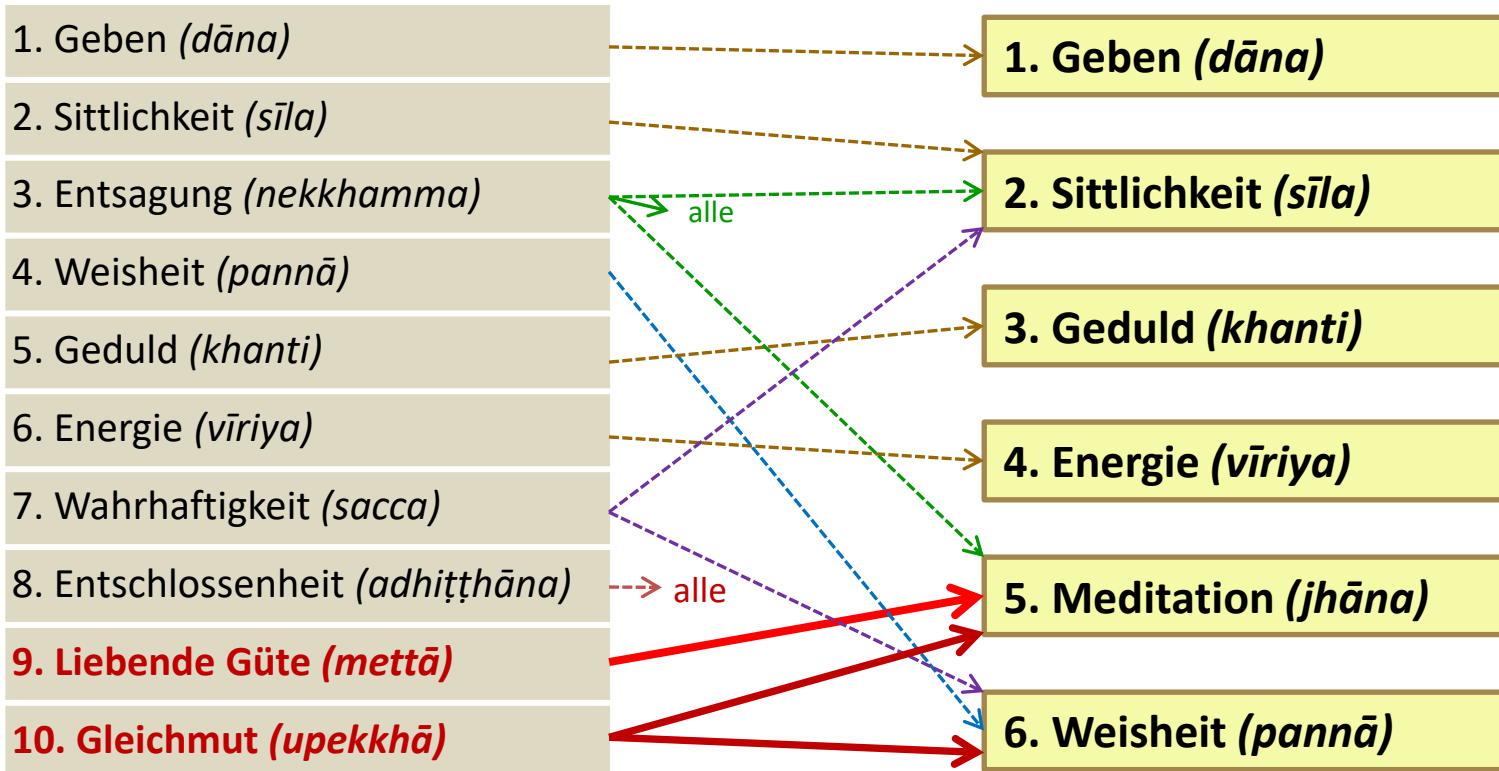
Quellen: **Cariyā-piṭaka** des Khuddaka-Nikāya + Kommentar (Dhammapala),
Brahmajāla-Sutta & Kommentare (übers. Bh. Bodhi),
Buddhavamsa (Khuddaka-Nikāya), Jātakas

Zeitgenössische Kommentare: Ledi Sayadaw (Uttamapurisa Dīpanī), Walpola Rahula
Thera, Rerukane Chandavimala Mahāthera, Shanta Ratnayaka, U Thittila, U Sīlānanda,
Bhikkhu Bodhi, Jeffrey Samuels, Sujin Boriharnwanaket & Nina van Gorkom, u.v.m.

Tugenden vervollkommen

[Paramattha-dīpanī = Kommentar zum Cariyā-piṭaka des Khuddaka Nikāya von Dhammapāla]

Synthese der 10 pāramīs zu 6 (wie im Mahāyāna):



Mettā pāramī

Die Vollkommenheit der liebenden Güte

mettā

= **liebende Güte**, Allgüte, liebevolle Freundlichkeit, Freundschaft, Wohlwollen, Sympathie, aktives Interesse an anderen, (universelle, bedingungslose) Liebe

Nicht: anhaftende Liebe (*pema*), Sinnlichkeit (*kāma*), Lust (*rāga*), Begehren (*lobha*), Erwartung ...

mitta = Freund

mettā = geistige Einstellung, geistiges Verhalten wie zu einem Freund



Mettā recht bekannt, viele Sutten in allen 5 *nikāyas*...

=> Beschränkung hier auf unbekanntere Werke + natürlich Abhidhamma

Tugenden vervollkommen: Mettā

Mettā ist ...

Der Geistesfaktor Nicht-Hass (*adosa*), Hasslosigkeit, „Anti-Hass“
= universeller, schöner Geistesfaktor
(= *mettā*, wenn Objekt Lebewesen sind)



Eine Wurzel (*hetu*): *Adosa*

Eine göttliche Verweilung (*brahmavihāra*),
eine der Unermesslichen (*appamaññā*)

Ein Aspekt eines Pfadfaktors (*maggāṅga*): *Sammā-saṅkappa maggāṅga*

abyāpāda saṅkappa = Gesinnung/Gedanken frei von Böswilligkeit/Feindseligkeit



mit liebender Güte (*mettā*), Wohlwollen,
Sympathie, Freundschaft, Toleranz, Akzeptanz



Eine Vollkommenheit (*pāramī*): *Mettā-pāramī*

Tugenden vervollkommen: Mettā

Geistesfaktor *adosa / mettā*

Abhidhammattha-Saṅgaha + Atthasālinī

Charakteristik: Adosa: Freisein von Heftigkeit oder Feindseligkeit, Nicht-Widerspruch, wie ein zu einem passender Freund.

Mettā: Förderung des Wohlergehens der Lebewesen

Funktion: Adosa: Beseitigung von Erhitzung, wie (kühlendes) Sandelholz

Mettā: Beseitigung von Übelwollen und Feindschaft

Manifestation: Adosa: Milde, wie diejenige des Vollmonds

Mettā: Freundlichkeit, Sanftmut

Unmittelbare Ursache: Mettā: Die Lebewesen als liebenswert anzusehen.

Atthasālinī: Hasslosigkeit hat als Bedingung die Sittlichkeit.

Interessant für Vipassanā: *adosa* <-> *dukkha-ñāṇa*

dukkhānupassanā (*mahā-vipassanā*) = eine der 18 Hauptarten des Hellblicks

Bei Hasslosigkeit kommt es zur Einsicht in das Leiden. Denn ein hassloser Charakter, der die (neun) »Anlässe für den Groll« (DN 33) aufgegeben hat, erkennt eben die Gestaltungen als leidvoll.

Wie es durch Hasslosigkeit zur Einsicht in das Leiden kommt, so kommt es auch umgekehrt durch die Einsicht in das Leiden zur Hasslosigkeit.

Tugenden vervollkommen: Mettā

Paṭisambhidāmagga, Mettā-kathā (Ps 2.4) und teilweise im Visuddhimagga

11 Vorteile ...

„Auf fünferlei Weise vollzieht sich die **unbegrenzt** durchdringende Gemütslösung durch Güte, auf siebenerlei Weise die **begrenzt** durchdringende Gemütslösung durch Güte, auf zehnerlei Weise die **alle Richtungen** durchdringende Gemütslösung durch Güte.“



5 Gruppen von Wesen, die jeweils alle umfassen:

Alle Wesen - alle Atmenden - alle Geschöpfe - alle Individuen – alle im persönlichen Dasein Einbegriffenen (Wesen mit Daseinsgruppen)

7 Gruppen von Wesen, die jeweils nur einen Teilmenge sind:

alle weiblichen Wesen - alle männlichen Wesen - alle Edlen – alle Unedlen - alle Himmelswesen - alle Menschen – alle Verstoßenen (Wesen der niederen Welten)

10 Richtungen:

Osten, Westen, Norden, Süden, östliche Zwischenrichtung, westliche ~, nördliche ~, südliche ~, unten, oben

„Mögen alle ... frei sein von Hass, Bedrückung und Beklemmung, mögen sie ihr Leben glücklich verbringen!“

528 METTĀ BHĀVANĀS

10 Richtungen

12 Wesen (5 + 7)

4 Wünsche

Paṭisambhidāmagga,
Mettā-kathā (Ps 2.4)

- sabbe sattā,
- sabbe pānā,
- sabbe bhūtā,
- sabbe puggalā,
- sabbe attabhāva pariyāpannā,
- sabbā itthiyo,
- sabbe purisā,
- sabbe ariyā,
- sabbe anariyā,
- sabbe devā,
- sabbe manussā,
- sabbe vinipātikā

- Averā hontu !
- abhyāpajjā hontu !
- anīghā hontu !
- sukhī attānaṃ pariharantu !

[4]

- puratthimāya disāya
- pacchimāya disayā
- dakkhināya disāya
- uttarāya disāya
- puratthimāya anudisāya
- pacchimāya anudisayā
- dakkhināya anudisāya
- uttarāya anudisāya
- heṭṭhimāya disāya
- uparimāya disāya

[10]

$$10 \times 48 = 480$$

[12]

$$12 \times 4 = 48$$

$$48 + 480 = 528$$

Tugenden vervollkommen: Mettā

Paṭisambhidāmagga, Mettā-kathā (Ps 2.4)

Mettā handelt in 8 Aspekten gütig/freundlich (*mettāyati*):

	Ablehnung von	zugunsten von
bei allen Wesen	Unterdrückung	Nicht-Unterdrückung
	Verletzung	Nicht-Verletzung
	Enttäuschung	Nicht-Enttäuschung
	Benachteiligung	Nicht-Benachteiligung
	Belästigung	Nicht-Belästigung

... mit dem Gedanken: „Mögen alle Wesen frei von Feindschaft und nicht feindselig sein, Freude und nicht Schmerz haben, Glückseligkeit in ihren Herzen und nicht Schmerz in ihren Herzen haben.“

Es ist Geist (*ceto*), da es das denkt (*cetayati*). Es ist Befreiung (*vimutti*), denn es ist befreit (*vimuccati*) von aller Besessenheit durch Böswilligkeit. Liebende Güte (*mettā*) und Geist (*ceto*) und Befreiung (*vimutti*): das ist **Befreiung des Geistes (Gemütserlösung) durch liebende Güte.**

Stärkung durch die 5 spirituellen Fähigkeiten ...

Vibhaṅga - Das Buch der Analyse

13. Appamaññā-Vibhaṅga - Analyse der Unermesslichen

2. Abhidhamma-
piṭaka-Buch

Mettā – liebende Güte

Hier verweilt ein Bhikkhu mit einem von liebender Güte begleiteten Geist, der eine Richtung durchdringt. Auch eine zweite Richtung. Auch eine dritte Richtung. Auch eine vierte Richtung. So verweilt er oberhalb, unterhalb, rundum, überall, identifiziert sich mit allen, und durchdringt die Welt aller (Wesen) mit einem Geist, der von liebender Güte begleitet ist, umfassend, erhaben, unbeschränkt, ohne Feindschaft, ohne Groll.

Analyse nach den Suttan: Alle Begriffe werden definiert (liebende Güte, Geist/Bewusstsein, verweilen, durchdringen...).

Analyse nach dem Abhidhamma (bezogen auf 1.-3. jhāna):

Analyse von verbundenem Bewusstsein (*kusala*, *vipāka*, *kiriya*) und einigen Geistesfaktoren.
Analyse nach den Dreier- und Zweiergruppen (*tika* und *duka*) der Abhidhamma-Mātika.

Beispiele:

Mettā wird manchmal von *vitakka* und *vicāra* begleitet; manchmal ist sie ohne *vitakka*, nur mit *vicāra*; manchmal ist sie ohne *vitakka* und ohne *vicāra*.

Mettā ist eine Wurzel (*hetu*), die auch mit Wurzeln verbunden ist.

Mettā wird begleitet von angenehmem Gefühl (*sukha vedanā*), nicht von neutralem (*upekkhā*) Gefühl.

Mettā ist keine Verunreinigung (*kilesa*), nicht mit Verunreinigungen verbunden, aber Objekt für Verunreinigungen.

Mettā ist weltlich; charakteristisch für die feinstoffliche Sphäre (*rūpāvacara*); übertreffbar (*sauttara*) ...

Tugenden vervollkommen: Mettā

Mettā pāramī

Definition

[Paramattha-dīpanī = Kommentar zum Cariyā-piṭaka des Khuddaka Nikāya von Dhammapāla]

Die Vollendung der liebenden Güte besteht in dem Wunsch, für das Wohl und das Glück der Welt zu sorgen, begleitet von Mitgefühl und geschickten Mitteln; die Bedeutung im eigentlichen Sinne ist Nächstenliebe.

	pāramīs allgemein	mettā pāramī
Merkmal	anderen zu nutzen	das Wohlergehen (der fühlenden Wesen) voranzubringen
Funktion	anderen Hilfe zu leisten oder nicht zu schwanken	für ihr Wohlergehen zu sorgen oder Unmut aufzulösen
Manifestation	der Wunsch für das Wohlergehen der anderen oder für die Buddhaschaft	Liebenswürdigkeit
unmittelbare Ursache	großes Mitgefühl (<i>mahākaruṇā</i>) oder Mitgefühl & geschickte Mittel	angenehme Seite der Wesen wahrzunehmen

Tugenden vervollkommen: *Mettā*

***Mettā pāramī* wird unmittelbar nach *adhiṭṭhāna* angegeben**

[Paramattha-dīpanī = Kommentar zum Cariyā-piṭaka des Khuddaka Nikāya von Dhammapāla]

1. Weil durch liebende Güte die Entschlossenheit, tatkräftig zum Wohle anderer zu handeln, vervollkommnet wird;
2. Um die Arbeit zum Wohle anderer unmittelbar auszuführen, nachdem der Entschluss zu dieser Arbeit ausgesprochen worden ist, denn „jemand, der sich für die Vorbereitungen für die Erleuchtung entschieden hat, verweilt in liebender Güte“;
3. Weil das Vorhaben (zum Wohle anderer zu handeln) nur dann in Gelassenheit vorangebracht werden kann, wenn die Entschlusskraft unerschütterlich ist.

Verunreinigung (*saṅkilesa*) oder Unreinheit der *mettā pāramī*:

Unterscheidende, bewertende Gedanken, die Unheilsames mit Heilsamem verwechseln.

Gegenteil: Liebende Güte ist durch ihre Abgeschlossenheit von den Hindernissen das Gegenteil von Gier, Hass und Verblendung.



Für Bodhisattvas, die nach Erleuchtung streben, ist die Neigung des Geistes hin zu jeder der zehn *Pāramī* (hier *mettā-pāramī*) eine Voraussetzung dafür, sie zu praktizieren.

Sie reflektieren ...

Mettā, Wunsch und Arbeit für Wohl und Glück anderer -> Mitgefühl (man will sie von Kummer und Leid erlösen) = Voraussetzung für Bodhisatta-Weg und Buddhaschaft

Tugenden vervollkommen: Mettā

Mahāsatipaṭṭhāna-Sutta [MN 10 und DN 22]

1. *Kāyānupassanā*: Betrachtung des Körpers (14)
2. *Vedanānupassanā*: Betrachtung des Gefühls (9)
3. ***Cittānupassanā*: Betrachtung des Bewusstseins/Geistes (16)** ←  *vītaḍosa* = frei von Hass
4. ***Dhammānupassanā*: Betrachtung des *Dhamma*/der *dhammas* (5)** ← hier kann man „*mettā*“ direkt kontemplieren 



1. *Nīvaraṇa* - Hindernisse (5) (höchstens als Gegenmittel zu *byāpāda*)
2. ***Upādānakkhandha* - Gruppen des Anhaftens (5)** *saṅkhāra-khandha (cetasika aḍosa)*
3. ***Āyatana* - Sinnesgrundlagen (6 x 2)** *dhammāyatana* = äußere Geistgrundlage = Dhammaobjekt
4. *Bojjhaṅga* - Faktoren der Erleuchtung (7)
5. ***Ariya sacca* - Edle Wahrheiten (4)** →
 1. edle Wahrheit: *upādānakkhandha* (und im Sinne von universellem Merkmal von *dukkha*)
 4. edle Wahrheit (edler 8-facher Pfad): *sammā-saṅkappa maggaṅga*

Tugenden vervollkommen: Mettā

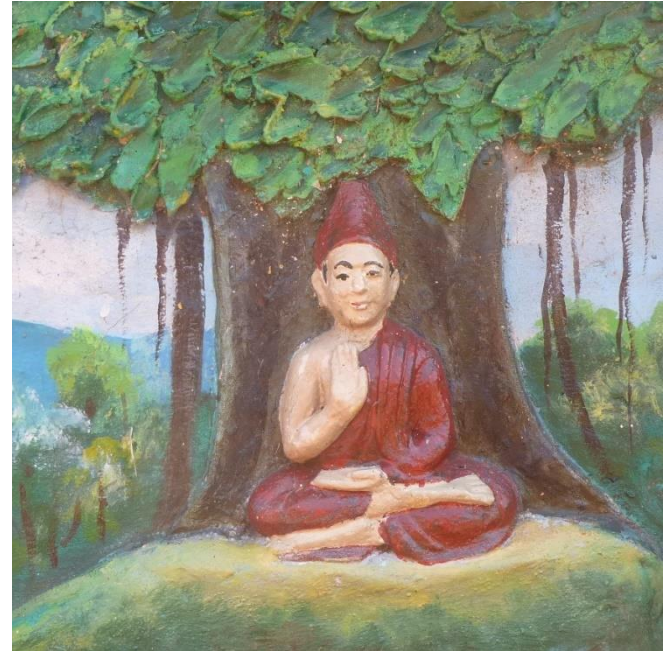
Atthasālinī – Die Darlegung der Bedeutung:

(Einleitung)

Ekarāja-Jātaka:

„Nicht fürchtet jemand sich vor mir
und ich beneide, fürchte keinen.
Die **Kraft der Güte** mache ich zum Halt
und leb' im Walde heiter dann.“

Als er so, ohne auf sein Leben Rücksicht
zu nehmen, Güte bezeugte,
das wuchs in ihm die **Vollkommenheit der Güte**
zur »Höchsten Vollkommenheit«.



Tugenden vervollkommen: Upekkhā

Atthasālinī – Die Darlegung der Bedeutung:

Einleitung:

(...) Doch nicht bloß dieses können sein die Dinge, die zum Buddha machen.
Noch andre Dinge muß ich suchen, durch die man zur Erleuchtung reift.

In meinem Forschen sah ich dann: als zehntes die **Vollkommenheit des Gleichmuts**, wie ihn in Früher Vorzeit schon die Großen Seher ausgeübt. Dies mach' als zehntes in dir stark und weihe dieser Übung dich! Ist er zu Ebenmaß und Kraft gelangt, Erleuchtung wirst du finden dann.

Gleichwie **der Erde Gleichmut** weder rein noch unrein kennt, was man auch auf sie werfe, ohne Zorn und Neigung ist, so halt' auch du im Leiden wie im Glück das Ebenmaß des Geistes ständig ein! Bist zu vollkommenem Gleichmut du gelangt, Erleuchtung wirst du finden dann!



Analog:

MN 62 Mahārāhulovāda-Sutta - Die lange Lehrrede der Ratschläge an Rāhula:
...einen Geist entwickeln, der wie Erde ist, wie Wasser, wie Feuer, wie Wind, wie Raum ist ...
... denn die Erde ist weder erfreut noch bedrückt oder angewidert von all dem Reinen oder Unreinen, was auf sie geworfen wird (...).

Upekkhā pāramī

Die Vollkommenheit des Gleichmuts

upekkhā

= **Gleichmut**, Unparteilichkeit

weder Anziehung (*lobha*) noch Abneigung (*dosa*)

Achtung: nicht Gleichgültigkeit, Desinteresse,
neutrales Gefühl...

(10 Arten von *upekkhā* !)

-> Unerschütterlichkeit, Friedfertigkeit



Auch *upekkhā* ist recht bekannt, viele Sutten in allen 5 *nikāyas*...


=> Beschränkung hier auf unbekanntere Werke + natürlich Abhidhamma

Tugenden vervollkommen: Upekkhā

Upekkhā ist ...

Eine göttliche Verweilung (*brahmavihāra*),
eine der Unermesslichen (*appamaññā*)

Ein Erleuchtungsfaktor (*bojjhaṅga*): *Upekkhā sambojjhaṅga*

Der Geistesfaktor Gleichmut (*tatramajjhataṭṭā*), 
Balanciertheit, Ausgewogenheit, Gelassenheit,
Neutralität, Unparteilichkeit,
wörtlich: „dabei in der Mitte stehen“
= universeller, schöner Geistesfaktor



Eine Vollkommenheit (*pāramī*): *Upekkhā-pāramī*

Tugenden vervollkommen: Upekkhā

Atthasālinī

Gleichmaß (*tatramajjhataṭṭā*) ist das Einhalten der Mitte bei (allen) Dingen.

Charakteristik: Sein **Merkmal** ist, dass es beim Bewusstsein und den Bewusstseinsfaktoren das Ebenmaß herbeiführt.

Funktion: Sein **Wesen** ist, dass es das (Verfallen in die Extreme des) Zuwenig oder Zuviel verhindert oder dass es Parteilichkeit beseitigt.

Manifestation: Seine **Äußerung** ist das Einhalten der Mitte.

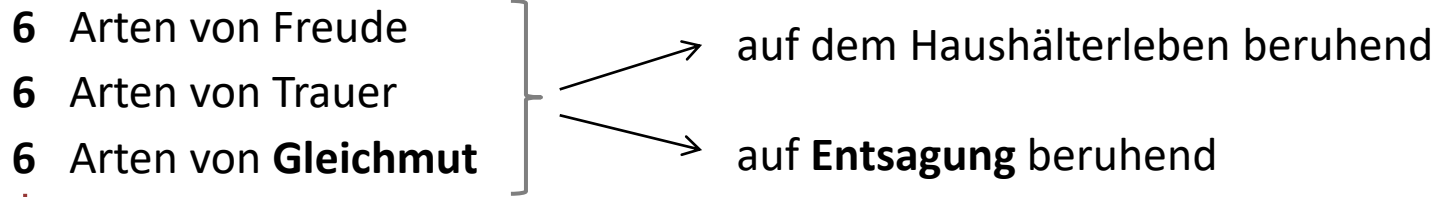
Weil es das Bewusstsein und die Bewusstseinsfaktoren gleichmäßig betrachtet, kann man das geistige Gleichmaß vergleichen mit einem Wagenlenker, der unbesorgt auf seine gleichmäßig laufenden Rosse blickt.

Tugenden vervollkommen: Upekkhā

MN 137 Saḷāyatana-vibhaṅga Sutta

- Eine Analyse der sechs Sinnesgrundlagen

Erinnerung: Hatten wir bei nekkhamma ausführlich besprochen



↓
jeweils die 6 Objekte
(äußere Sinnesgrundlagen)

$$6 \times 3 \times 2 = 36$$

Gleichmut im Haushalt:

In einem törichten, verwirrten, nicht unterrichteten Weltling, der seine Grenzen nicht überwunden hat, oder der die Folgen (der Handlung) nicht überwunden hat, der der Gefahr gegenüber blind ist, entsteht **Gleichmut**. (Gleichgültigkeit?)

Gleichmut in der Entsagung:

Wissen um Vergänglichkeit, Wandel, Auflösung, Vergehen der 6 Objekte

-> sehen, wie sie wirklich sind: *anicca, dukkha, anattā*

=> es entsteht ein **Gleichmut**, der über das Objekt hinausgeht.

Tugenden vervollkommen: Upekkhā

Upekkhā pāramī

Definition

[Paramattha-dīpanī = Kommentar zum Cariyā-piṭaka des Khuddaka Nikāya von Dhammapāla]

Die Vollendung des Gleichmuts besteht in einer von Bewertung freien Haltung gegenüber begehrenswerten und nicht begehrenswerten Wesen und Formationen, wobei Anhaftung und Abneigung aufgelöst werden, begleitet von Mitgefühl und geschickten Mitteln.

	pāramīs allgemein	upekkhā pāramī
Merkmal	anderen zu nutzen	Förderung Aspekt der Neutralität
Funktion	anderen Hilfe zu leisten oder nicht zu schwanken	Bewertungsfreies Betrachten der Dinge
Manifestation	der Wunsch für das Wohlergehen der anderen oder für die Buddhaschaft	Abklingen von Anziehung und Abneigung
unmittelbare Ursache	großes Mitgefühl (<i>mahākaruṇā</i>) oder Mitgefühl & geschickte Mittel	Reflektion: alle Wesen sind Eigentümer ihres kamma, sie erben die Resultate ihres kamma

Tugenden vervollkommen: Upekkhā

***Upekkhā pāramī* wird unmittelbar nach *mettā* angegeben**

[Paramattha-dīpanī = Kommentar zum Cariyā-piṭaka des Khuddaka Nikāya von Dhammapāla]

1. Weil liebende Güte durch Gleichmut gereinigt wird;
2. Um auf die Gleichgültigkeit hinzuweisen, die man dem von anderen zugefügten Unrecht gegenüber zeigen muss, wenn man für ihr Wohl sorgt;
3. Um, nachdem von der Entfaltung liebender Güte die Rede war, als nächstes die Entfaltung der sich daraus entwickelnden Eigenschaft zu nennen;
4. Um die wunderbare ethische Haltung des Bodhisattva zu zeigen, der selbst denen gegenüber, die ihm wohlgesonnen sind, bewertungsfrei bleibt.

Gegenteil: Gleichmut steht im Gegensatz zu Gier, Hass und Verblendung, indem man mit ihm beispielsweise die Anziehung und Abstoßung erwünschter und unerwünschter Objekte auflöst und unter wechselnden Gegebenheiten gleichmäßig und ausgeglichen voranschreitet.

Verunreinigung (*saṅkilesa*): unterscheidende, bewertende Gedanken (*vikappa*) über Erwünschtes und Unerwünschtes

Für Bodhisattvas: Durch ihre Neigung zum Gleichmut nehmen sie die Gefahr in der Unbeständigkeit der Welt wahr.
Sie reflektieren ...

Indem der Bodhisattva die Unbeständigkeit weltlicher Geschehnisse mit einem Geist der Gelassenheit betrachtet, wird seine Entschlusskraft, die auf sich genommenen Übungen zu vollenden, vollkommen unerschütterlich. (...) Gleichmut ist für die Übung aller anderen Pāramī erforderlich.

Tugenden vervollkommen: Upekkhā

Atthasālinī – Die Darlegung der Bedeutung:

(Einleitung)

Jātaka vom Haarsträuben:

„Auf einer Leichenstätte machte ich mein Lager,
und Totenknochen legt' ich über mich.
Dorfknaben kamen häufig dort vorbei,
und machten Gesten, (mich verhöhrend).“



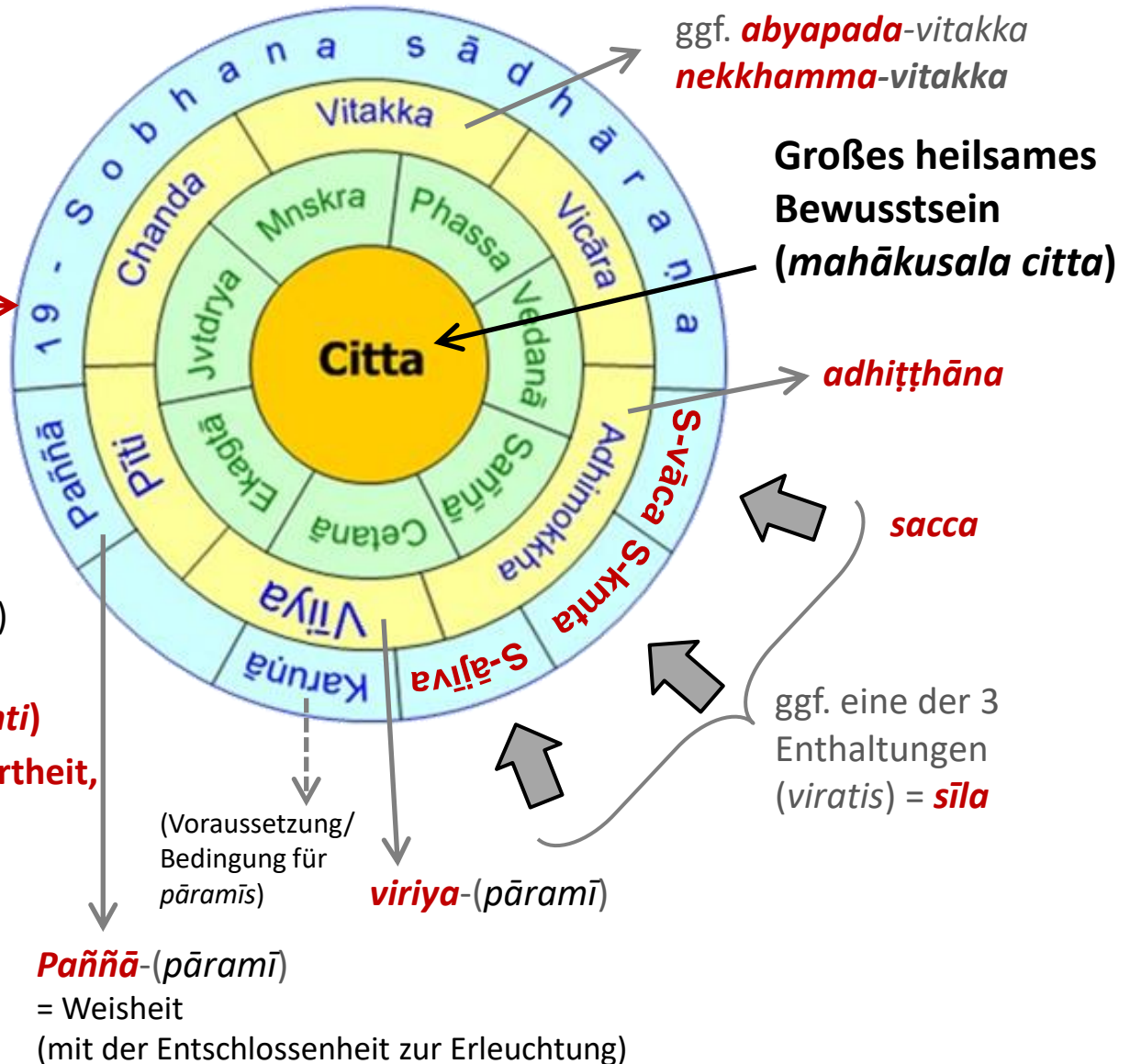
Während die Dorfknaben so teils vor ihm ausspien, teils ihm Girlanden und Wohlgerüche darbrachten und so (einen Anlass für) Leid und Freude gaben, - als er damals nicht von seinem **Gleichmut** abwich, da wuchs in ihm die **Vollkommenheit des Gleichmuts** zur »Höchsten Vollkommenheit«.

Tugenden vervollkommen: Mettā + upekkhā

Geistiges „Molekül“ in der Übung von *mettā* / *upekkhā* und *pāramīs* allgemein


19 Universelle schöne Geistesfaktoren (*sobhana-sādhāraṇa*):

1. *Saddhā* = Vertrauen
2. *Sati* = Achtsamkeit
3. *Hiri* = Schamgefühl
4. *Ottappa* = moralische Furcht
5. *Alobha* = Gierlosigkeit (*danā*)
6. ***Adosa* = Hasslosigkeit, liebende Güte (*mettā* / *khanti*)**
7. ***Tatramajjhataṭṭā* = Balanciertheit, Gleichmut (*upekkhā*)**
- (...)



Tugenden vervollkommen: Upekkhā

Mahāsatipaṭṭhāna-Sutta [MN 10 und DN 22]

1. *Kāyānupassanā*: Betrachtung des Körpers (14)
2. *Vedanānupassanā*: Betrachtung des Gefühls (9) (*upekkhā vedanā ≠ upekkhā-pāramī*)
3. *Cittānupassanā*: Betrachtung des Bewusstseins/Geistes (16)
4. ***Dhammānupassanā*: Betrachtung des *Dhamma*/der *dhammas* (5)** ← hier kann man „*upekkhā*“ direkt kontemplieren 



1. *Nīvaraṇa* - Hindernisse (5)
2. ***Upādānakkhandha* - Gruppen des Anhaftens (5)** *saṅkhāra-khandha (cetasika tatramajjhatattā)*
3. *Āyatana* - Sinnesgrundlagen (6 x 2) *dhammāyatana* = äußere Geistgrundlage = Dhammaobjekt
4. *Bojjhaṅga* - Faktoren der Erleuchtung (7) *upekkhā-sambojjaṅga*
5. ***Ariya sacca* - Edle Wahrheiten (4)** → 1. edle Wahrheit: *upādānakkhandha* (und im Sinne von universellem Merkmal von *dukkha*)

Anmerkung:

Als Erleuchtungsfaktor **in** der Nibbāna-Erfahrung (aber nicht identisch mit 3. edler Wahrheit);

als Bedingung **für** das Erlangen von Nibbāna (aber kein Pfadfaktor)

Tugenden vervollkommen: Upekkhā

Mūlapaṇṇāsa-aṭṭhakathā, Kommentar zum Mahāsīhanāda-Sutta, MN 12

„Wenn es mir gut geht, hänge ich nicht daran,
wenn es mir schlecht geht, bin ich nicht deprimiert,
immer und überall bin ich im Gleichgewicht wie die Waage -
so lebe ich die **Tugend des Gleichmuts.**“



Tugenden vervollkommen

[Paramattha-dīpanī = Kommentar zum Cariyā-piṭaka des Khuddaka Nikāya von Dhammapāla]

Wahrhaftig ist er, großzügig und friedvoll,
Weisheit und Wohlwollen ihm eigen,
in den Ansammlungen vollkommen,
Was kann er an Gutem nicht alles erreichen?

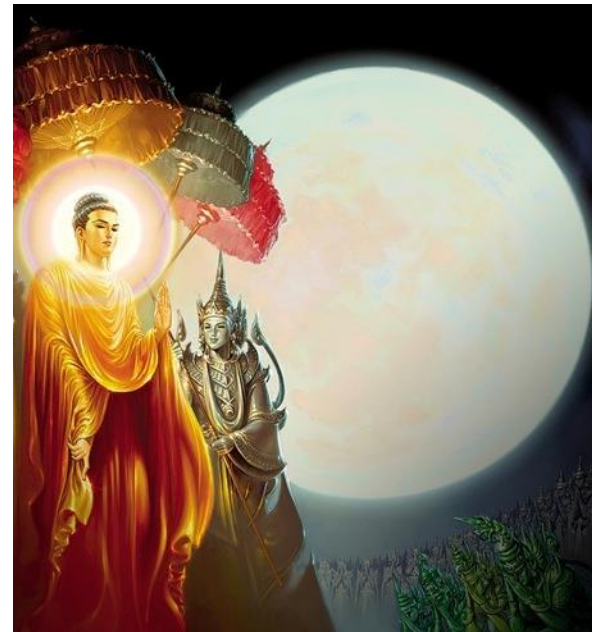


*sacca, dāna,
paññā, mettā ...*

Der große Lehrer, voller Mitgefühl
und **Gleichmut**, doch das Wohl aller Wesen im Sinn,
Frei von Besorgnis, was auch kommen möge,
Oh, wie wunderbar ist der Siegreiche!

Zur Welt ganz frei von Leidenschaft,
zu allen Wesen gleichen Sinnes,
verweilt er doch ihrem Wohle hingegen –
Oh, wie wunderbar ist der Siegreiche!

Mit Arbeit ohne Unterlass
zu Wohl und Glück der vielen Wesen
kann keine Sorge ihn behindern.
Oh, wie wunderbar ist der Siegreiche!



Tugenden vervollkommen



Idaṃ me puññaṃ āsavakkhayā-vahaṃ hotu.

Mögen meine Verdienste die Trieb-Versiegung hervorbringen.

Idaṃ me puññaṃ nibbāṇassa paccayo hotu.

Mögen ich durch meine Verdienste Nibbāna erlangen.

Imaṃ no puññabhāgaṃ sabbā sattānaṃ dema.

Mögen alle Wesen an unseren Verdiensten teilhaben.

Sabbe sattā sukhitā hontu.

Mögen alle Wesen glücklich sein.

Tugenden vervollkommen



Möge ich dienen, um vollkommen zu sein
Möge ich vollkommen sein, um zu dienen!



Kontemplation zu mettā + upekkhā