

Tugenden vervollkommen



... auf dem Weg zur Befreiung



**Namo tassa Bhagavato
Arahato
Sammāsambuddhassa**



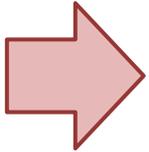
Verehrung dem Erhabenen,
Befreiten, vollkommen
Selbst-Erleuchteten!



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),
Buddhavaṃsa (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.

Vīriya pāramī

Die Vollkommenheit der Energie

viriya / vīriya

= Energie, Anstrengung, Bemühung,
Kraft, Stärke, Elan, Heldentum, Tatkraft,
Willenskraft, Kraftanstrengung, „Manneskraft“

vīra = Mann, Held

vīriya = Zustand oder Handlung eines Helden

Tugenden vervollkommen: Viriya

*“Strength does not come from
physical capacity. It comes from
an indomitable will.”*

Mahatma Gandhi

ALAME LEADERSHIP

Inspiration • Empowerment • Transformation

www.alameleadership.com

Stärke kommt nicht von körperlichen Leistungsfähigkeit.
Sie entsteht durch einen unbeugsamen Willen.

Tugenden vervollkommen: Viriya

The **struggle**
you are in **today**
is developing the **strength**
you need for **tomorrow**.

Der **Kampf**,
den du **heute** führst,
entwickelt die **Stärke**,
die du für **morgen** brauchst.

Tugenden vervollkommen: Viriya

4 Arten Anstrengung - AN 4.69 (Padhāna-Sutta)

Nyanatiloka: Vier Kämpfe *

1. Den Kampf zur Vermeidung,
2. den Kampf zur Überwindung,
3. den Kampf zur Entfaltung,
4. den Kampf zur Erhaltung.

Sabbamitta: Bemühen

1. Das Bemühen, zu zügeln,
2. auszuräumen,
3. zu entwickeln
4. zu bewahren.

4 Arten (rechter) Anstrengung

1. Die Anstrengung, Unheilsames, was noch nicht entstanden ist, nicht aufkommen zu lassen. **Sinnestore bewachen!**
2. Die Anstrengung, Unheilsames, was schon entstanden ist, zu überwinden und zu beseitigen.
3. Die Anstrengung, Heilsames, was noch nicht entstanden ist, hervorzubringen. **Erleuchtungsfaktoren!**
4. Die Anstrengung, Heilsames, was schon entstanden ist, zu fördern, zu entwickeln und zu mehren.

* Anmerkung zum Vokabular: Der Buddha stammte aus der Kriegerkaste!

Tugenden vervollkommen: Viriya

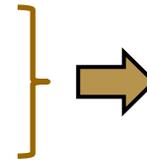
2 Arten von Fähigkeit der Energie:

- der körperlichen Energie (*kāyika vīrindriya*)
- der geistigen Energie (*cetasika vīrindriya*)

Vīriya ist ...

Eine Fähigkeit (*indriya*): *Vīrindriya*

Eine geistige Kraft (*bala*): *Vīriya-bala*



5 Fähigkeiten und Kräfte:

1. Vertrauen (*saddhā*)
2. Energie / Anstrengung (*vīriya*)
3. Achtsamkeit (*sati*)
4. Sammlung (*samādhi*)
5. Weisheit (*paññā*)

➔ **Eine Vollkommenheit (*pāramī*): *Vīriya-pāramī***

Ein Pfadfaktor (*maggaṅga*): *Sammā-vāyāma maggaṅga*

Ein Erleuchtungsfaktor (*bojjhaṅga*): *Vīriya saṃbojjhaṅga*

Eine Machtfahrte (*iddhipāda*): *Vīriya-samādhi iddhipāda*

Eine Vorherrschaft (*adhipati*): *Vīriyādhipati*

Zur Erinnerung:

3 Arten von Bodhisattas:

- mit vorherrschender Weisheit
- mit vorherrschendem Vertrauen
- mit **voherrschender Energie** (bzw. Anstrengung)

Tugenden vervollkommen: Viriya



Vīriya pāramī gehört zum 6. Faktor des Edlen Achtfachen Pfades:
Sammā-vāyāma = Rechte Anstrengung

Vibhaṅga-Sutta, SN 45.8

Katamo ca bhikkhave sammā-vāyāmo? (...)

Und was, Bhikkhus, ist **rechte Anstrengung**?

Um schlechten, unheilsamen Dingen (*dhammā*), die noch nicht aufgekommen sind, vorzubeugen,

erzeugt ein Bhikkhu den Wunsch (*chanda janeti*),
strengt sich an (*vāyamati*),
weckt Energie (*vīriyaṃ ārabhati*),
wendet seinen Geist an (*cittaṃ paggaṇhāti*)
und bemüht sich eifrig (*padahati*).

Um schlechte, unheilsame Dinge, die bereits aufgekommen sind, aufzugeben, erzeugt er (...)



Um gute, heilsame Dinge, die noch nicht aufgekommen sind, entstehen zu lassen, erzeugt er (...)



8-fache Beschreibung der rechten Anstrengung:

Das Bestreben,

- falsche Ansichten durch rechte Ansichten zu ersetzen, ...
- falsches Denken durch rechtes Denken zu ersetzen, ...
- falsche Rede durch rechte Rede zu ersetzen, ...
- falsche Handlung durch rechte Handlung zu ersetzen, ...
- falschen Lebenserwerb durch rechten Lebenserwerb zu ersetzen, ...
- falsche Anstrengung durch rechte Anstrengung zu ersetzen, ...
- falsche Achtsamkeit durch rechte Achtsamkeit zu ersetzen, ...
- falsche Konzentration durch rechte Konzentration zu ersetzen,

ist rechte Anstrengung.

Tugenden vervollkommen: Viriya



Vīriya pāramī gehört zum 6. Faktor des Edlen Achtfachen Pfades:
***Sammā-vāyāma* = Rechte Anstrengung**

ff. Vibhaṅga-Sutta, SN 45.8

Bei guten, heilsamen Dingen, die bereits aufgekommen sind,
bringt er sie zur Festigung,
Unverwirrtheit,
Wachstum und Reife,
zur vollen Vollkommenheit ihrer Entwicklung,
erzeugt den Wunsch,
strengt sich an,
weckt Energie,
wendet seinen Geist an
und bemüht sich eifrig.

Vīriya pāramī

= ***sammā vāyāma*** = ***sammā*** **vīriya**

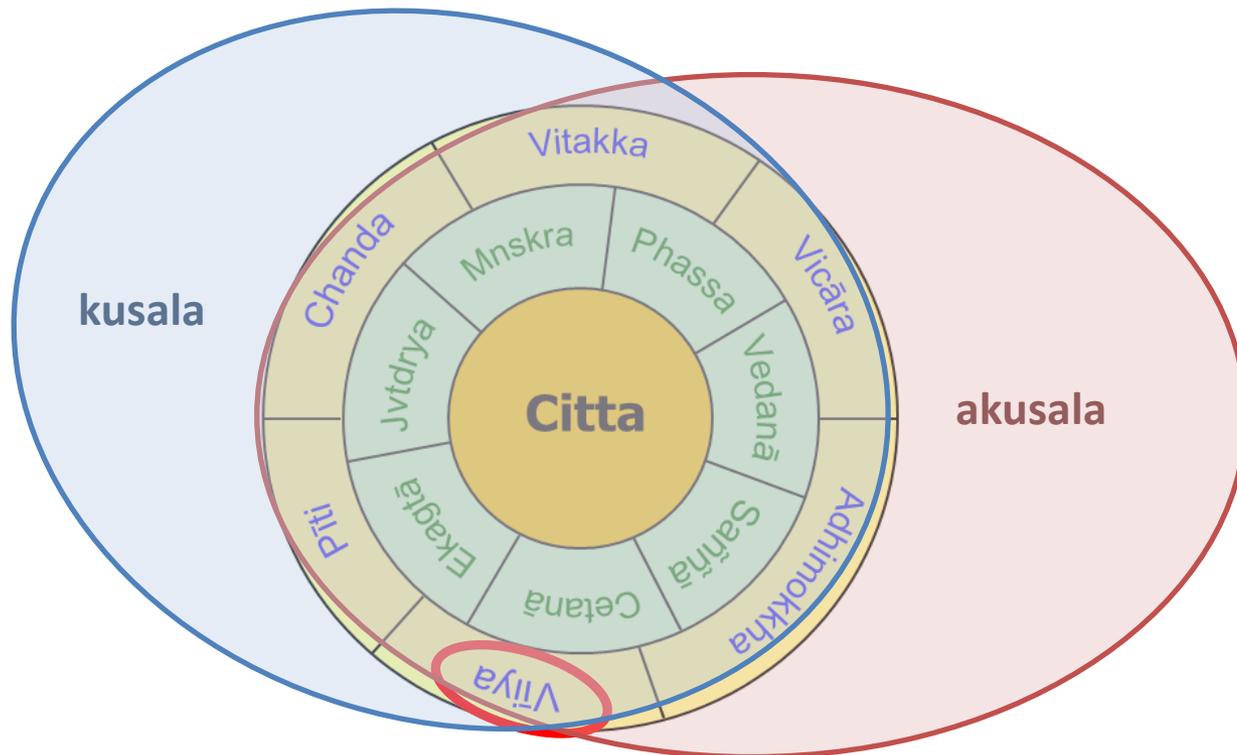
← karmisch variabler Geistesfaktor



Tugenden vervollkommen: Viriya

Vīriya ist ein gelegentlicher, kammisch variabler Geistesfaktor (*cetasika*)

d.h. er nimmt die Qualität des verbundenen Bewusstseins an:
heilsam (*kusala*), unheilsam (*akusala*) oder kammisch unabhängig
(*abyākata*, also *kiriya* oder *vipāka*)



Vibhaṅga – Das Buch der Analyse (Kap. 4)

= 2. Abhidhammapiṭaka-Buch

Was ist die (kontrollierende) **Fähigkeit der Energie**?

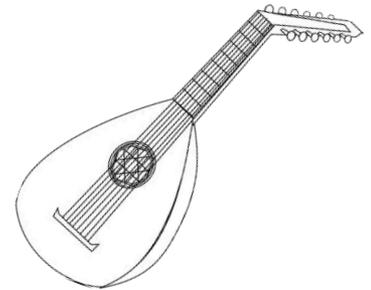
Das, was die Erweckung der geistigen Energie ist, das Mühen, die Anstrengung, das Streben, die Bemühung, der Eifer, die Ausdauer, die Kraft, die Stabilität, das unbeugsame Streben, der nicht aufgegebene Wunsch, das Nicht-Ablassen von der Aufgabe, das entschlossene Festhalten an der Aufgabe, die Energie, das Kontrollvermögen der Energie, die Kraft der Energie.

Dies wird die (kontrollierende) **Fähigkeit der Energie** genannt.

Tugenden vervollkommen: Viriya

Theragātha (Übersetzung von Christine Schoenwerth)

585. Mit **Willenseinsatz** ausgestattet und Beharrlichkeit (*vīriya-sātacca-sampanno*) gebe ganz er sich der Betrachtung hin, und nicht soll er darin nachlassen, bis das Ende des Leidens er erreicht.
638. Als ich meine **Kräfte** (*vīriya*) überspannte (auf dem Pfad), gab mir der unvergleichliche Meister das **Gleichnis von der Laute**; so die Lehre wies er mir.



Soṇasutta AN 6.55

Als der Ehrwürdige Soṇa daran denkt, die Robe abzulegen, kommt der Buddha und ermutigt ihn mit dem berühmten Gleichnis von der Harfe, deren Saiten weder zu locker noch zu straff gespannt sind.

(...) „Ebenso auch, Sona, führt allzu straffe Anspannung der **Willenskraft** zur Aufregung, allzu schlaffe Anspannung aber zur Trägheit. Darum, Sona, halte dich an ein Ebenmaß deiner Willenskraft, erwirb dir ein Ebenmaß deiner Fähigkeiten und so strebe dann nach dem Ziel !“ (...)

Tugenden vervollkommen: Viriya

Für Meditation und Alltag:
Balance von Konzentration (*samādhi*)
und Energie (*vīriya*)



Für die Vervollkommnung:
Balance mit „schweren Waagschalen“



Zu schwer	Zu leicht	Ergebnis
<p>Zu viel Energie</p> <p>Vermindere die Anstrengung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Entspannen ● Geduld und Nachsicht ● Erwartungen loslassen ● ... 	<p>Zu wenig Konzentration</p> <p>Erhöhe die Konzentration:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● kleineres Meditation-Objekt ● Weniger Objekte oder Beobachtungs-Punkte ● Interesse am Objekt verschaffen ● Freude entfalten 	<p>Ruhelosigkeit (<i>uddhacca</i>),</p> <p>Unruhe, Aufregung, leicht abgelenkt, Affengeist, zu viel Denken</p>
<p>Zu viel Konzentration</p> <p>Vermindere die Konzentration:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Größeres Meditation-Objekt ● mehr Objekte oder Beobachtungspunkte ● Reflektionen (<i>anussatis</i>) 	<p>Zu wenig Energie</p> <p>Erhöhe die Energie, streng dich an:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Steh auf, geh', frische Luft, helles Licht ● Dankbarkeit oder Dringlichkeit (<i>samvega</i>) durch Reflektionen (z.B. über den Tod) ● mehr Freude, Interesse und Begeisterung für die Methode oder das Thema der Reflektion 	<p>Müdigkeit + Mattheit (<i>thīna-middha</i>),</p> <p>Schläfrigkeit, Schlaffheit, Trägheit, Faulheit</p>

Tugenden vervollkommen: Viriya

Suttanipāta 2.10 - Uṭṭhāna-Sutta (Übersetzung Nyanaponika)

- (331) Rafft auf euch! Setzet nieder euch zum Werk!
Welch Heil kann euch durch Träumen kommen?
Wie kann für Sieche Schlaf es geben,
Die pfeilgetroffen Qual erdulden?
- (332) Rafft auf euch! Setzet nieder euch zum Werk
Und strebet kraftvoll nach dem inneren Frieden!
Laßt nicht, wenn er als Lässige euch weiß,
Den Todesfürsten euch betören und bemeistern!
- (333) Wonach verlangend Gott und Mensch gefangen bleiben,
Begehren hiernach überwindet! Versäumet nicht den rechten Augenblick!
Die diesen Augenblick versäumt, sie klagen, wenn der Hölle sie verfallen!
- (334) Lässigkeit (*pamāda*) ist Schmutz (*raja*) und Schmutz auch, was aus Lässigkeit erwächst!
Durch wache Achtsamkeit (*appamādena*) und Wissen (*vijjā*)
entferne man den Pfeil im eigenen Herzen!

Die letzten Worte des Buddha (Mahāparinibbāna-Sutta, DN 16)

Vayadhammā saṅkhārā

Alles Bedingte ist dem Verfall unterworfen.

appamādena sampādetha!

Seid wachsam und arbeitet mit Eifer an eurer Befreiung!

Tugenden vervollkommen: Viriya

Vīriya pāramī

Definition

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

Die Vollkommenheit der Energie ist körperliche und geistige Arbeit zum Wohle anderer, begleitet von Mitgefühl und geschickten Mitteln.

	pāramīs allgemein	vīriya pāramī
Merkmal	anderen zu nutzen	Streben, Bemühen
Funktion	anderen Hilfe zu leisten oder nicht zu schwanken	Festigen, bekräftigen, stärken
Manifestation	der Wunsch für das Wohlergehen der anderen oder für die Buddhaschaft	Unermüdlichkeit
unmittelbare Ursache	großes Mitgefühl (<i>mahākaruṇā</i>) oder Mitgefühl & geschickte Mittel	Gelegenheit zur Erweckung von Energie, oder ein Gefühl der spirituellen Dringlichkeit (<i>saṃvega</i>)

Tugenden vervollkommen: Viriya

Vīriya pāramī wird unmittelbar nach **paññā** angegeben

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

1. Weil die Funktion der Weisheit durch die Erweckung von Energie vervollkommenet wird;
2. Um das wunderbare Werk zu zeigen, das der Bodhisattva für das Wohlergehen der Wesen leistet, nachdem er das reflektierende Erkennen ihrer Leerheit erreicht hat;
3. Um die kausale Grundlage für die Anstrengung gleich nach der Grundlage für den Gleichmut zu nennen;
4. Um die Erweckung von Energie direkt nach der Aktivität der sorgfältigen Erwägung zu nennen, gemäß der Aussage:

„Die Aktivität derer, die sorgfältig überlegt haben,
bringt hervorragende Ergebnisse.“

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

Unterscheidende, bewertende Gedanken (*vikappa*), die zu Unlust und Trägheit verleiten oder zu Unruhe führen.

 [Beispiele...](#)

Vīriya sollte gegenüber allen Sinnesfreuden und gegenüber aller Selbstsucht ohne Unterscheidung entwickelt werden!

Tugenden vervollkommen: Viriya

SN 12.22 Dutiya-dasabala-Sutta – Die zehn Kräfte (2)

Den Kriegern unter den Bhikkhus waren weder die Formulierung, noch die Entschlossenheit fremd, die im folgenden Satz zum Ausdruck gebracht wird. Es ist der Vorsatz den der Buddha unter dem Bodhi-Baum fasste und insofern die höchste Ausprägung von *vīriya-pāramī*:

Mag auch nur Haut und Sehnen und Knochen übrig bleiben
und im Körper Fleisch und Blut mir vertrocknen –
bis ich das, was durch eines Mannes Mut, eines Mannes Energie,
eines Mannes Entschlossenheit erreichbar ist,
erreicht habe, wird meine **Energie Bestand haben**.

(...)

Denn so, ihr Bhikkhus, müsst ihr lernen:

- Hat man das **eigene Wohl** im Auge, so ist es recht, unermüdlich zu streben.
- Oder hat man das **Wohl der anderen** im Auge, so ist es recht, unermüdlich zu streben.
- Oder hat man **beider Wohl** im Auge, so ist es recht, unermüdlich zu streben.

Tugenden vervollkommen: Viriya

AN 9.5 Bala-Sutta

vīriya-bala

„**Vier Kräfte** gibt es, ihr Bhikkhus. Welche vier?

Die Kraft der Weisheit, die Kraft der Energie, die Kraft der Unbescholtenheit und die Kraft der Gunsterweisung.“

(...)

„Was aber, ihr Bhikkhus, ist die **Kraft der Energie**? [Nyanatiloka: Kraft des Willens](#)

Wenn man seine Energie weckt, sich aufrafft, seine Tatkraft einsetzt, seinen Geist anstrengt und kämpft, um alle die unheilsamen, tadeligen, finsternen, meidenswerten, der Heiligkeit abträglichen Dinge zu überwinden; und wenn man seine Energie weckt, sich aufrafft, seine Tatkraft einsetzt, seinen Geist anstrengt und kämpft, um alle die heilsamen, untadeligen, lichten, befolgenswerten, der Heiligkeit dienlichen Dinge zu gewinnen: das, ihr Bhikkhus, nennt man die Kraft der Energie.“

(...)

„Der mit diesen vier Kräften ausgerüstete edle Jünger aber, ihr Bhikkhus, hat **fünf Arten der Furcht überwunden**: Furcht wegen des Lebensunterhalts, Furcht vor üblem Ruf, Furcht in Versammlungen, Todesfurcht und Furcht vor leidvoller Wiedergeburt.“

Tugenden vervollkommen: Viriya

SN 46.51 Āhāra-Sutta – Nahrung

vīriya saṃbojjhaṅga

(...)

Und was ist die **Nahrung** für das Entstehen des noch nicht entstandenen **Erleuchtungsfaktors Energie (*vīriya saṃbojjhaṅga*)** und führt, wenn er bereits entstanden ist, zu seiner vollständigen Entwicklung?

Es gibt die Elemente des Sich-Entschließens, der Ausdauer und der Tatkraft. Häufige **gründliche Aufmerksamkeit (*yoniso-manasikāra*)** darauf, dies ist die Nahrung für das Entstehen des noch nicht entstandenen Erleuchtungsfaktors Energie und führt, wenn er bereits entstanden ist, zu seiner vollständigen Entwicklung.

(...)

Und was ist der **Nahrungsentzug** für das Entstehen des noch nicht entstandenen **Erleuchtungsfaktors Energie** und, wenn er bereits entstanden ist, für seine vollständige Entwicklung?

Es gibt die Elemente des Sich-Entschließens, der Ausdauer und der Tatkraft. **Keine Aufmerksamkeit (*amanasikāra*)** darauf ist der Nahrungsentzug für das Entstehen des noch nicht entstandenen Erleuchtungsfaktors Energie und, wenn er bereits entstanden ist, für seine vollständigen Entwicklung.

Tugenden vervollkommen: Viriya

Die Macht von Energie (Tatkraft)

vīriya-bala

Der Tatkraftige hat unerschütterliches Vertrauen.

saddhā

Der Vertrauensvolle ist tatkraftig.

Der Tatkraftige entwickelt Achtsamkeit.

sati

Der Achtsame ist tatkraftig.

Der Tatkraftige konzentriert sich.

samādhi

Der Konzentrierte ist tatkraftig.

Der Tatkraftige versteht.

paññā

Der Verstehende ist tatkraftig.

So ist die Kraft der Energie eine Synergie von sich gegenseitig verstärkenden Fähigkeiten! Die Energie wird somit zum wichtigsten Element allen Erfolgs.

Tugenden vervollkommen: Viriya

Empfohlene Betrachtungen, Verhaltensweisen und Übungen zur Erzeugung, Stärkung und Stabilisierung von *vīriya*

(In angepasster Form sind diese auch auf alle anderen *pāramī* anwendbar.)



Aus den Kommentaren [Das Fenster öffnen, BGM, www.dhamma-dana.de, S. 125 - 126]

- Gefahren mangelnder Energie ...
- Vorteile der Energie ...
- Vom Buddha gezeigter Weg ...
- Buddha als Lehrer ...
- Erbe des Dhamma ...
- Wahrnehmung von Licht ...
- Vermeidung von faulen Menschen ...
- Gemeinschaft mit eifrigen Menschen ...
- Beständige Reflektion über die Vorzüge ...
- „Energiegeladensein“ als Gewohnheit ...

Reflektionen

Tugenden vervollkommen: Viriya

Mahāsatipaṭṭhāna-Sutta [MN 10 und DN 22]

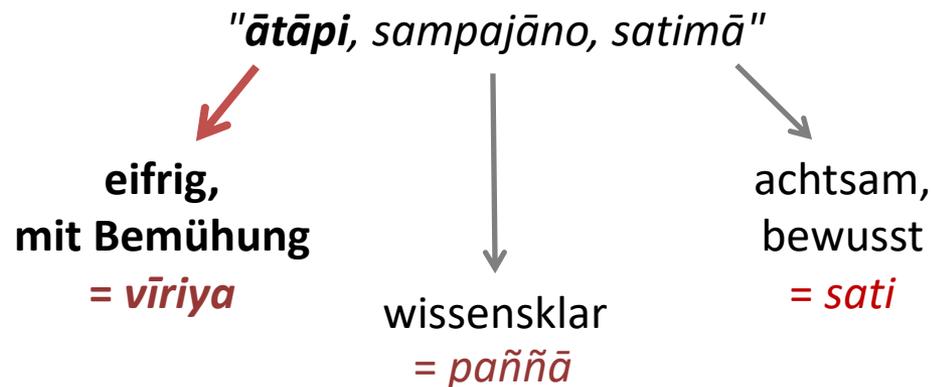
1. *Kāyānupassanā*: Betrachtung des Körpers (14)
2. *Vedanānupassanā*: Betrachtung des Gefühls (9)
3. *Cittānupassanā*: Betrachtung des Bewusstseins/Geistes (16)
4. ***Dhammānupassanā*: Betrachtung des *Dhamma*/der *dhammas* (5)**

upādānakkhandhas, bojjaṅgas, sacca
saṅkhāra-, vīriya-, sammā vāyāma maggaṅga

hier kann man
vīriya direkt
Kontemplieren



Wie sind die einzelnen Übungen aus den 4 Bereichen durchzuführen?



=> alle Satipaṭṭhāna-Praktiken sind eine Entwicklung von *vīriya pāramī*

Khanti pāramī

Die Vollkommenheit der Geduld



Bete nicht für ein leichtes Leben,
sondern für die **Kraft**,
ein schwieriges Leben zu **ertragen**.

← *vīriya*

← *khanti*



Kontemplation zu khanti

Khanti

Geduld,
Duldsamkeit,
geduldige Akzeptanz,
Langmut,
Ausdauer,
Beharrlichkeit,
Nachsicht,
Toleranz,
Vergebung



Tugenden vervollkommen: Khanti

Rom wurde nicht
an einem Tag
erbaut.



„Gut Ding will Weile haben“

Tugenden vervollkommen: Khanti

How poor they are who have not patience!
What wound did ever heal
but by degrees?

- William Shakespeare -

Wie arm sind diejenigen, die keine Geduld haben!
Welche Wunde ist je anders geheilt
als nach und nach?

Tugenden vervollkommen: Khanti

“Patience
is bitter,
but its
fruit is
sweet.”

Aristotle

Geduld ist bitter,
aber ihre Frucht ist süß.

Tugenden vervollkommen: Khanti

Das Merkmal der Geduld ist die **Akzeptanz**,
ihre Funktion ist das **Aushalten**,
und ihre Manifestation ist die nicht widersprechende **Toleranz!**
Die Ursache für Geduld ist das **Verständnis** dafür, wie die Dinge wirklich sind.

} Definition

Die Wirkung der Geduld ist eine **ruhige Gelassenheit**
- trotz der Anwesenheit einer intensiven Provokation.

Die **Geduld des Willens** bringt **vergebende Nachsicht** hervor!

Die **Geduld des Intellekts** bringt **Vertrauen und Gewissheit** hervor!

Die **Geduld des Körpers** bringt entschlossene und zähe **Ausdauer** hervor!

Innere Toleranz von Zuständen in sich selbst ist **geduldige Ausdauer...**

Äußere Toleranz gegenüber anderen Wesen ist **Nachsicht und Vergebung...**

Tugenden vervollkommen: Khanti

<https://womansworthconference.wordpress.com/tag/patience-is-the-settled-reality-that-we-are-not-in-control/>

Patience

is the
settled reality
that we are
not in control

Geduld ist die anerkannte Tatsache,
dass wir **nicht die Kontrolle** haben.

Patience

is the **calm acceptance**
that things can happen
in a different order
than the one
you have in mind.

Geduld ist die ruhige Akzeptanz,
dass die Dinge **anders ablaufen** können,
als man es sich vorgestellt hat.

Anattā lässt grüßen!

Tugenden vervollkommen: Khanti

Derjenige, der sich **geduldig** schützt,
schützt auch alle anderen Wesen!

Wer **geduldig** alle anderen Wesen schützt,
schützt auch sich selbst!

Sedaka-Sutta SN 47.19



(...)

Wie schützt man andere, indem man sich selbst schützt?
(Wie achtet man, auf sich selber achtend, auf andere?)

Durch das Streben, die Entwicklung und die Kultivierung der
vier Grundlagen der Achtsamkeit.

Wie schützt man sich selbst, indem man andere schützt?
(Wie achtet man, auf andere achtend, auf sich selber?)

Durch **Geduld, Nachsicht, Gewaltlosigkeit, Wohlwollen
und Mitgefühl.**

Tugenden vervollkommen: Khanti

Patience

Endurance under thorny circumstances;
good-natured tolerance of difficulties.

Geduld

Durchhaltevermögen in heiklen Situationen;
freundliche Toleranz gegenüber Schwierigkeiten.

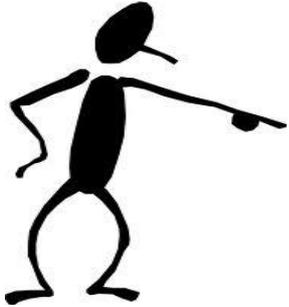
Tugenden vervollkommen: Khanti

Khanti ist keine einzelne letztendliche Wirklichkeit (*paramattha-dhamma*), kein *cetasika*, sondern eine Gesamtsumme von *nāma-rūpa*, die von **Nicht-Hass (*adosa*)** beherrscht wird.

Khanti ist die Aufrechterhaltung von *mettā* gegenüber einer Person, die uns beleidigt, auslacht oder bedroht...



Tugenden vervollkommen: Khanti



nicht mit Wut, Angst oder Sorge
zu reagieren...



Tugenden vervollkommen: Khanti



nicht mit zusammengebissenen Zähnen
zu ertragen...



Das würde bedeuten, dass wir voller Aversion
sind und nur versuchen, unsere körperlichen
und sprachlichen Handlungen zu kontrollieren.

Tugenden vervollkommen: Khanti



sondern stattdessen **mettā** aufrechtzuerhalten und auf die Person auszustrahlen, die uns beleidigt, bedroht oder lächerlich macht...



Tugenden vervollkommen: Khanti

Pāṭimokkha und Dhammapada 184:

"khantī paramaṃ tapo titikkhā"

**Geduldiges Ertragen ist die
höchste Asketenpraxis**

khanti ≡ *titikkhā*

(*titikkhā* - auch: Vergeben)

parama: höchst, best, vorzüglich

tapo: „Hitze“, Askese, Qual,
Selbstkontrolle, Selbstbeherrschung,
geistige Hingabe, moralische Praxis

Nyanatiloka: „Duldsamkeit und Nachsicht höchste Buße sind.“

Ekkehard Saß: „Geduld ist Höchstes, Hingabe und Ausdauer.“

(NN, Englisch): Geduldige Ausdauer ist die beste Verbrennung
[der Geistesbefleckungen]

Tugenden vervollkommen: Khanti

Khanti pāramī

Definition

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

	pāramīs allgemein	khanti pāramī
Merkmal	anderen zu nutzen	Akzeptanz
Funktion	anderen Hilfe zu leisten oder nicht zu schwanken	Erwünschtes und Unerwünschtes ertragen
Manifestation	der Wunsch für das Wohlergehen der anderen oder für die Buddhaschaft	Toleranz oder Nicht-Widerspruch
unmittelbare Ursache	großes Mitgefühl (<i>mahākaruṇā</i>) oder Mitgefühl & geschickte Mittel	Die Dinge so sehen, wie sie wirklich sind

Verunreinigung (*saṅkilesa*): unterscheidende Gedanken (*vikappa*) über sich selbst und andere



Rechte Gedanken zur Entwicklung und Stärkung von Geduld

Falsche Gedanken zur Verunreinigung von Geduld

Tugenden vervollkommen: Khanti

***Khanti pāramī* wird unmittelbar nach *vīriya* angegeben**

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

1. Denn Geduld wird durch Energie vervollkommen, wie es heißt: "Der energische Mensch überwindet durch die Erweckung seiner Energie das Leiden, das ihm von den Wesen und Gestaltungen auferlegt wird;
2. Denn Geduld ist eine Zierde der Energie, wie es heißt: "Die Geduld des energischen Menschen erstrahlt im Glanz";
3. Um die kausale Grundlage für Gelassenheit unmittelbar nach der Grundlage für Anstrengung zu nennen, denn Unruhe aufgrund übermäßiger Aktivität wird durch reflektierende Zustimmung zum Dhamma aufgegeben;
4. Um die Beharrlichkeit des tatkräftigen Menschen zu zeigen, denn wer geduldig und frei von Unruhe ist, beharrt in seiner Arbeit;
5. Um die Abwesenheit des Verlangens nach Belohnungen bei einem Bodhisattva zu zeigen, der fleißig für das Wohlergehen anderer tätig ist, denn es gibt kein Verlangen, wenn er über den Dhamma in Übereinstimmung mit der Wirklichkeit reflektiert;
6. Um zu zeigen, dass der Bodhisattva das von anderen geschaffene Leiden geduldig ertragen muss, auch wenn er sich mit aller Kraft für ihr Wohlergehen einsetzt.

Tugenden vervollkommen: Khanti

Khanti pāramī ...

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

„**Geduld ist** die ungehinderte Waffe des Guten bei der Entwicklung edler Eigenschaften, denn sie vertreibt den Zorn, das Gegenteil aller dieser Eigenschaften, ohne Rückstände.

Geduld ist die Zierde derer, die fähig sind, den Feind zu besiegen;
die Kraft der Einsiedler und Brahmanen;
ein Wasserstrahl, der das Feuer des Zorns löscht;
die Grundlage für die Erlangung eines guten Rufs;
ein Mantra, um die giftigen Reden der bösen Menschen zu unterdrücken;
die höchste Quelle der Beständigkeit in jenen,
die in Zurückhaltung gegründet sind.

Die Geduld ist ein Ozean, weil sie so tief ist;
ein Ufer, das den großen Ozean des Hasses begrenzt;
eine Platte, die die Tür zur Ebene des Elends verschließt;
eine Treppe, die zu den Welten der Götter
und Brahmas aufsteigt;
der Boden für die Behausung aller edlen Eigenschaften;
die höchste Läuterung von Körper, Sprache und Geist.“



Tugenden vervollkommen: Khanti

DIE VOLLENDUNG DER GEDULD (Khanti-pāramī)

Ven. Ngarkhon Sayadaw, übersetzt von Saya U Chit Tin

<http://skepticroles.org/mys4/parami-6.htm>

(Einleitung)

Die Vollkommenheit der Geduld bedeutet **Ausgeglichenheit**:
sich nicht hinreißen lassen, wenn man gelobt wird,
und nicht niedergeschlagen sein, wenn man kritisiert wird.

Geduld in Bezug auf das Verständnis der Lehren des Buddha

(*Dhamma-nijhana-khanti*)

= intellektuelle Akzeptanz von Lehren, die dem Verstand noch nicht völlig klar sind,
... die Bereitschaft, sich damit abzufinden ... in der Zuversicht, dass das Wachstum
der Weisheit dieses Abfinden in klares und sicheres Wissen umwandeln wird.

Geduld mit dem eigenen Grad des Verstehens

= Zwischenstufe zwischen dem Erwerb des Glaubens an den Dhamma und dem
„vollständigen Erfassen durch unmittelbare Einsicht“.



MN 21 Gleichnis von der Säge



Ihr Bhikkhus, sogar wenn Banditen euch barbarisch Glied für Glied mit einer Doppelgriffsäge in Stücke teilen würden (...)

Ihr solltet euch so üben: „Unser Herz wird unbeeinträchtigt bleiben, und wir werden keine bösen Worte äußern; wir werden in Mitgefühl für ihr Wohlergehen verweilen, mit einem Herzen voll Liebender Güte, ohne inneren Haß. Wir werden verweilen, indem wir sie mit einem Gemüt durchdringen, das von Liebender Güte durchtränkt ist (...)

Ihr Bhikkhus, wenn ihr euch diesem Ratschlag vom Gleichnis von der Säge oft zuwendet, seht ihr dann irgendeine Redeweise, unbedeutend oder grob, die ihr nicht ertragen könntet? (...)



MN 145 Punṇovāda-Sutta

Beispiel für die Art von Geduld & Selbstbeherrschung, die man entwickeln sollte

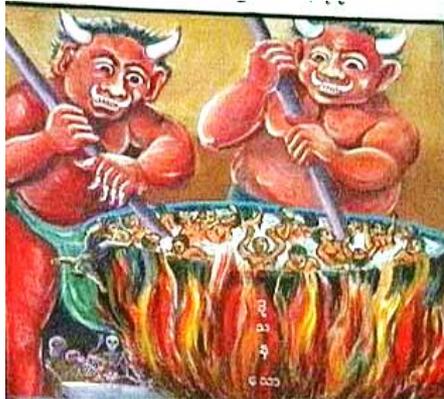
Tugenden vervollkommen: Khanti

AN 5.215 + 216 Ungeduld (Akkhanti -Sutta)

Fünf Nachteile, ihr Mönche, hat die **Ungeduld**. Welche fünf?

Fünf Vorteile, ihr Mönche, hat die **Geduld**. Welche fünf?

Nachteile von Ungeduld	Vorteile von Geduld
Vielen ist man unlieb und unangenehm	Vielen ist man lieb und angenehm
man ist hasserfüllt und zieht sich Feinde zu	man ist hassfrei und zieht sich keine Feinde zu
man begeht viel Unrechtes und hat viel Fehler man hat ein harsches Wesen + Gewissensbisse	man begeht kein Unrecht und hat kaum Fehler man hat ein sanftes Wesen + Gewissensruhe
man stirbt einen unruhigen Tod	man stirbt einen ruhigen Tod
beim Zerfall des Körpers, nach dem Tod, gelangt man in niederes Dasein, auf eine Leidensfährte, in die Unterwelt, zur Hölle	... gelangt man in höheres Dasein, auf eine glückliche Fährte, in himmlische Welt



Tolerance and Patience

should not be read as signs of weakness.
They are signs of strength.

- Dalai Lama -

Toleranz und Geduld

sollten nicht als Zeichen von Schwäche gewertet werden.
Sie sind Zeichen der Stärke.



Vepacitti-Sutta (SN 11.4 + Samyukta Āgama)



Sarabhaṅga-Jātaka (Ja 522)

Tugenden vervollkommen: Khanti

Dhammapada 399

Kurt Schmidt:

Brahmane heiße,
wer unschuldig Schimpf und Strafe erträgt
und die **Geduld** gebraucht als starke Waffe.

--

Ekkehard Sass:

Wer die Beschimpfung, Schläge, Fessel
als Unverdorbener erträgt,
wer **Duldenskraft** zur Kampf-Front hat:
den nenne ich Brahmanen wohl.

--

Nyanatiloka:

Wer Schmähung, Schläge, Fesselung
Ohn' jeden Groll **geduldig** trägt,
Den Duldsamstarken kampfgestählt,
Den nenne einen Priester ich.



UNAFFECTED HE BEARS UP ABUSE AND BEATING, BACKED BY PATIENCE, HIM I CALL A TRUE BRAHMIN.

Tugenden vervollkommen: Khanti

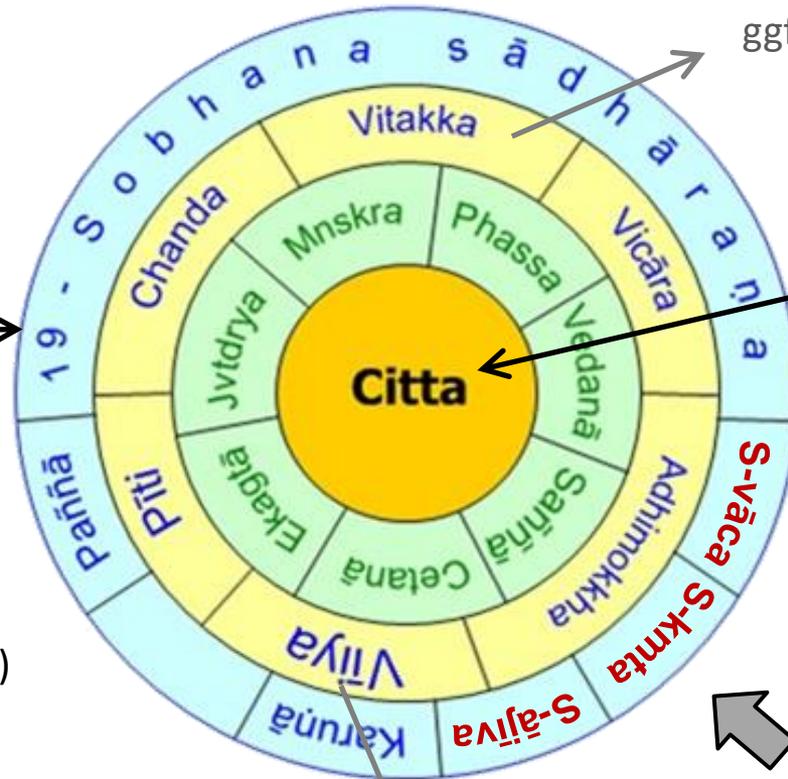
Geistiges „Molekül“ in der Übung von khanti

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*)**
7. *Tatramajjhataṭṭā* = Balanciertheit, Gleichmut (*upekkhā*)
- (...)

Wenn *paññā-pāramī*:

Paññā-(*pāramī*) = Weisheit (mit der Entschlossenheit zur Erleuchtung)
Karuṇā = Mitgefühl - eine der beiden Unermesslichen (*appamaññā*)



ggf. **nekkhamma**-vitakka

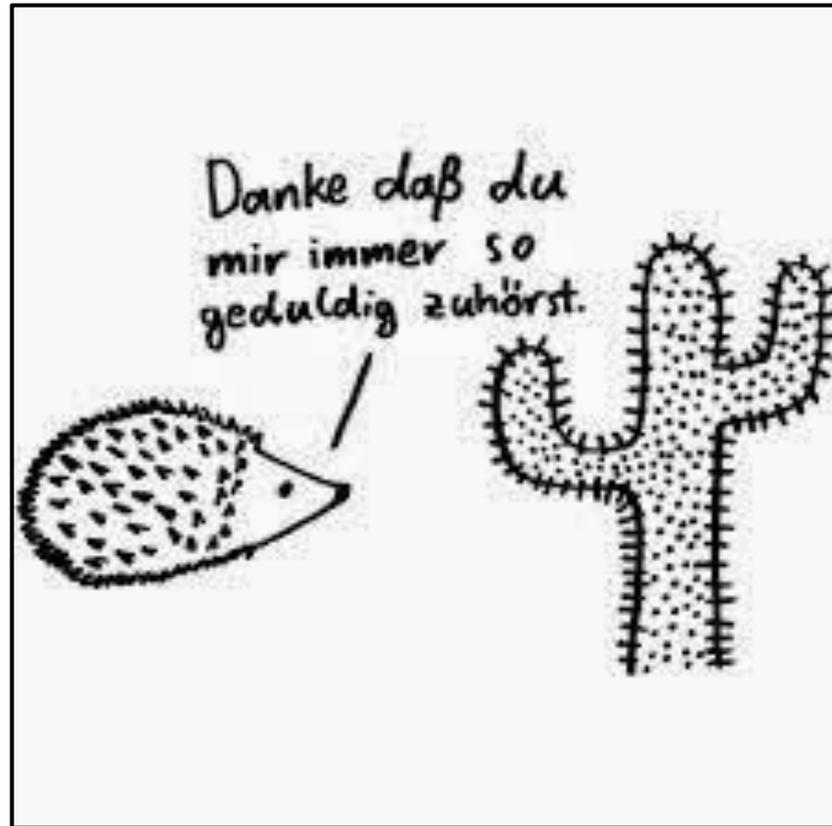
Großes heilsames Bewusstsein (*mahākusala citta*)

ggf. eine der 3 Enthaltungen (*viratis*) = **sīla**

virīya-(*pāramī*)

Hier können also schon 6 *pāramīs* enthalten sein

Tugenden vervollkommen: Khanti



wir mögen gute Zuhörer und geduldige Wesen ...

Tugenden vervollkommen: Khanti

„Feind“ bei der Mettā-Praxis:

Jemand, mit dem wir Schwierigkeiten haben,
der uns (oder unsere Freunde) verletzt hat, weh getan hat, bedroht hat,
beleidigt hat, ungerecht behandelt hat...

Vergangenheit => nachtragend!

Wir sind (jetzt noch) voll Aversion, können den Hass gegenüber dieser Person nicht loswerden.

=> **Mettā unmöglich**

=> **Nachsicht** und **Vergebung** nötig, um uns von diesem unheilsamen Geisteszustand der Aversion zu befreien.

Unrecht nicht vergessen – aber dem Menschen vergeben

„die Tat verurteilen, nicht den Täter“

Vergeben, was er uns in der Vergangenheit angetan hat, was er uns gerade antut,
was er uns in Zukunft antun wird.

=> **Akzeptanz** und **freundliche Duldsamkeit** auch in der Zukunft

Tugenden vervollkommen: Khanti

A Buddhist Prayer of
Forgiveness:
If I have harmed anyone
in any way either
knowingly or
unknowingly through my
own confusions I ask
their forgiveness. If
anyone has harmed me
in any way either
knowingly or
unknowingly through
their own confusions I
forgive them. And if
there is a situation I am
not yet ready to forgive I
forgive myself for that.
For all the ways that I
harm myself, negate,
doubt, belittle myself,
judge or be unkind to
myself through my own
confusions I forgive
myself.

- divinelotushealing.com

Ein buddhistisches „Gebet“ der Vergebung:

Wenn ich irgend jemandem in irgendeiner Weise, wissentlich oder unwissentlich, durch meine eigene Verwirrung Schaden zugefügt habe, bitte ich ihn um Vergebung.

Wenn jemand mir in irgendeiner Weise, wissentlich oder unwissentlich, durch seine eigene Verwirrung geschadet hat, vergebe ich ihm.

Und wenn es eine Situation gibt, in der ich nicht bereit bin, zu vergeben, dann vergebe ich mir dafür.

Für all die Weisen, auf die ich mich selbst verletze, ablehne, an mir zweifle, mich herabsetze, über mich urteile oder durch meine eigene Verwirrung lieblos zu mir bin, vergebe ich mir.

Tugenden vervollkommen: Khanti

Rabindranath Tagore:

„Möge ich nicht bitten, vor Gefahr bewahrt zu werden,
sondern ihr furchtlos begegnen.

Möge ich nicht das Ende der Schmerzen erlehen,
sondern das Herz entwickeln, das sie besiegt.

Möge ich auf dem Kampffeld des Lebens
nicht nach Verbündeten suchen,
sondern nach meiner eigenen Stärke.

Möge ich nicht in Sorge und Furcht nach Rettung rufen,
sondern mich in **Geduld** üben,
bis meine Freiheit errungen ist.“



[Anmerkung: Im Original: „Lass mich nicht...“]

Tugenden vervollkommen



Idaṃ me puññaṃ āsavakkhayā-vahaṃ hotu.

Mögen meine Verdienste die Trieb-Versiegung hervorbringen.

Idaṃ me puññaṃ bodhiñāṇassa paccayo hotu.

Mögen meine Verdienste zu Erleuchtungs-Wissen führen.

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!