

# Paramita – Projekt

**den Buddhismus von Grund auf verstehen  
eine heilsame Meditationspraxis entwickeln**

Ein traditionsübergreifendes buddhistisches  
Meditations- und Studienprojekt,  
bei dem die Lehre der Paramitas  
als Orientierung für eine ausgewogene und gesunde  
Meditations- und Lebenspraxis  
dargestellt und angewendet wird.

Bonn

2012

## Motivation am Anfang

Um meinen eigenen Geist zu erforschen und mein inneres Leiden zu erkennen und umzuwandeln, um einen Zustand der Achtsamkeit, der Wachheit, der Befreiung, der Liebe und des Mitgefühls zum Wohl von allem, was lebt, zu entwickeln, beginne ich mit dieser Übung.

Ich möchte die Weisheitslehren aufmerksam studieren, will ihnen zuhören und über sie lesen und dann versuchen, ihre praktische und tiefere Bedeutung zu verstehen und in meinem Leben anzuwenden.

Und ich entwickle Wertschätzung und Respekt vor all jenen, die vor mir diesen Weg gegangen sind, den Lehrern und Lehrerinnen, den Meistern und Meisterinnen, und auch all jenen Mitübenden gegenüber, mit denen mich eine ähnliche innere Suche und Orientierung verbindet.

## Die 6 Paramitas

Der Pfad der sechs befreienden Handlungen überwindet das Leiden, kultiviert eine reine und klare Geisteshaltung, klärt alte Gewohnheitsmuster, Emotionen und trügerische Denkweisen und führt zum Glück, zu Bewusstheit und Mitgefühl. Die 6 Paramitas heißen:

- |                          |                               |             |
|--------------------------|-------------------------------|-------------|
| 1. Gebefreudigkeit       | 2. Reines ethisches Verhalten | 3. Geduld   |
| 4. Freudevolles Ausdauer | 5. Meditative Sammlung        | 6. Weisheit |
- auf Sanskrit: Dana-, Shila-, Kshanti-, Virya-, Dhyana- und Prajna- Paramita.

## Traditionelle Formeln der Zufluchtnahme:

Pali:

BUDDHAM SARANAM GATSCHAMI  
DHAMMAM SARANAM GATSCHAMI  
SANGHAM SARANAM GATSCHAMI

Sanskrit:

NAMO BUDDHAYA  
NAMO DHARMAYA  
NAMO SANGHAYA

Tibetisch:

SANGYE TSCHÖ DANG TSOG DSCHI TSCHOG NAM LA  
DSCHANG DSCHUB BAR DU DAG NYI KYAB SU TSCHI  
DAG GI DSCHIN SOG DSCHI PE SÖNAM KYI  
DRO LA PEN TSCHIR SANGYE DRUB PAR SCHOG

## Widmung am Ende

Möge das Heilsame, das durch diese Übung entstanden ist, die Verwirrung meines Geistes klären, so dass ich mit Achtsamkeit, Weisheit, Liebe und Mitgefühl und im Einklang mit den Prinzipien einer feinfühligem Ethik, in vielen Situationen des Alltags zum Wohl aller Lebewesen denken, sprechen und handeln lerne. Möge ich zum Wohlergehen von Menschen und Tieren, sowie von Pflanzen, von sichtbaren und unsichtbaren Wesen, und zum Frieden in der Welt beitragen.

## Die 6 bzw. 10 Paramita

*nach dem Mahayana*

1. Dana-Paramita	Gebefreudigkeit, Großzügigkeit, Freigiebigkeit
2. Shila-Paramita	ethisches Verhalten, spirituelle Disziplin, Richtlinien
3. Kshanti-Paramita	Geduld, Fähigkeit Schwierigkeiten zu ertragen
4. Virya-Paramita	Ausdauer, Energie, freudevolles Bemühen
5. Dhyana-Paramita	Meditation, Praxis meditativer Übungen
6. Prajna-Paramita	Weisheit, höhere Sichtweisen
7. Upaya-Kaushala-Paramita	richtige Methode
8. Pranidhana-Paramita	Gelöbnis
9. Bala-Paramita	Anstrengung um die 10 Kräfte
10. Jnana-Paramita	ursprüngliches Bewusstsein / Gewährsein

(Den Sanskrit-Worten fehlen die orthographischen Sonderzeichen.)

## **Die Vier Metta-Sätze (Wünsche der Herzenswärme)**

Mögen alle Wesen glücklich und zufrieden sein (können).

Mögen alle Wesen in Frieden und Geborgenheit leben (können).

Mögen alle Wesen frei sein von Krankheiten und Schmerzen.

(und wenn krank:) Mögen alle Wesen mit ihren Krankheiten und Schmerzen gut umgehen können und die bestmögliche Heilung finden.

Mögen alle Wesen frei sein von Furcht  
und mit heiterer Gelassenheit durch das Leben gehen (können).

## **Die Vier Unermesslichen Wunschgedanken (Brahmaviharas)**

*Maitri / Metta (Liebende Güte / Herzenswärme)*

Mögen alle Wesen glücklich sein und die Ursache für Glück finden.

*Karuna (Mitgefühl)*

Mögen alle Wesen frei sein von Leiden und allen Ursachen des Leidens.

*Mudita (Freude / Mitfreude)*

Mögen alle Wesen die wirkliche Freude jenseits des Leidens finden.

*Upeksha / Upekkha (Gleichmut, wohlwollende Ausgeglichenheit)*

Mögen alle Wesen in gleichmütiger Ausgeglichenheit verankert sein,  
frei von Anhaftung und Abneigung.

## Sitzhaltung für die Meditation

Als Sitzunterlage bietet sich ein Stuhl oder ein Hocker, ein rundes Meditationskissen (Zafu) oder ein Hörnchen an.

Die sieben Punkte der Meditationshaltung (für den westlichen Menschen)

1. Platziere die Beine so, dass sie einen guten Sockel für den Oberkörper bilden.
2. Richte die Wirbelsäule gerade auf, vermeide Rundrücken und Hohlkreuz. Sitze ein wenig vertikal gestreckt, entspanne dann aber alle Muskeln und Sehnen, bis sich die Position sehr angenehm anfühlt.
3. Ziehe das Kinn ein wenig an (in Richtung Kehlkopf), so dass der Nacken entspannt wird und der Kopf gerade gehalten werden kann, d.h. ohne nach irgendeiner Seite zu fallen.
4. Platziere die Hände in einer geeigneten Meditationshaltung, entweder in der Meditations-Geste (Mudra) unterhalb des Nabels, im Schoß oder mit den beiden Handflächen auf den Oberschenkeln.
5. Entspanne die Schultern und lass die Arme locker zu beiden Seiten des Oberkörpers, so dass etwas Platz dazwischen bleibt.
6. Schließe sanft die Lippen, lege die Zungenspitze vorne an den Gaumen; entspanne das Gesicht und lächle ein wenig; atme durch die Nase.
7. Halte die Augen leicht geöffnet und blicke entspannt nach vorne in den Raum ohne ein Objekt direkt zu fokussieren. Du kannst auch die Augen aufmerksam schließen, aber dann möglichst so, dass Du wach bleibst und die Augenlieder siehst.

## **Grundlegende Meditationsanleitung**

Setze Dich an einem angenehmen ruhigen Ort in aufgerichteter Meditationshaltung (entweder auf einen Stuhl, Hocker oder ein Kissen bzw. Bänkchen).

Körper:

Beginne immer damit für einige Augenblicke den eigenen Körper zu betrachten; registriere von unten nach oben alle Körperteile, äußere und innere, und spüre das Körpergewicht auf dem Kissen oder Stuhl.

Atmung:

Dann richte Deine Aufmerksamkeit auf die Atmung im Körper und begleite sie mit feinem geistesgegenwärtigen Erspüren.

Aufmerksamkeit:

Halte auf diese Weise Deine Aufmerksamkeit ganz entspannt im gegenwärtigen Augenblick und löse Deine Gedanken von der Vergangenheit und Zukunft.

grundlegende Freundlichkeit:

Sei freundlich zu den Gedanken und Gefühlen, die dennoch im Moment auftauchen, und beobachte ihr Kommen und Gehen. Bewerte sie nicht.

Vertrauen:

Wenn die Aufmerksamkeit zur Ruhe kommt und der Geist sich entspannt anfühlt, dann vertraue dieser Erfahrung. Wundere Dich aber nicht, wenn Du sie nicht festhalten kannst.