Deutsche Buddhistische Union (DBU) – Studienprogramm

Die Vielfalt buddhistischen Wissens

Vertiefungsmodul

Thema: Die Vollkommenheiten und Die Vier Unermesslichen

Schwerpunkte „Vollkommenheiten“ (*parami, paramita*)

Qualitäten des *Bodhisatta/Bodhisattva*, die auf dem Weg zur vollkommenen Erleuchtung bzw. zum Buddha (*Samma-Sambuddha*) zu entfalten sind

Die zehn Vollkommenheiten im Theravada
Liste, Definitionen, verschiedene Ebenen, Beispiele aus Alltag und Jataka, Zitate, Gesinnung und Praxis; Charakteristik, Funktion, Manifestation, direkte Ursache; was wird durch die Übung entwickelt, was verringert und letztlich aufgehoben?

1. Gebefreudigkeit, Freigebigkeit, Großzügigkeit – *dana*
2. Sittlichkeit (Negativ- und Positiv-Ethik) - *sila*
3. Entsagung – *nekkhamma*
4. Wissen, Weisheit – *pañña*
5. Willenskraft, Anstrengung – *viriya*
6. Geduld, Nachsicht – *khanti*
7. Wahrhaftigkeit – *sacca*
8. Entschluss, Entschlossenheit – *adhitthana*
9. Liebende Güte – *metta*
10. Gleichmut – *upekkha*

Die sechs (oder späteren zehn) Vollkommenheiten im Mahayana
1. Geben – *dana*
2. Sittlichkeit – *sila*
3. Geduld – *ksanti*
4. Tatkraft – *viriya*
5. Meditation – *dhyana*
6. Weisheit – *prajna*

7. Geschicktes Mittel, Methode – *upaya*
8. Gelübde, Verpflichtung, Vorsatz – *pranidhana*
9. Spirituelle Kraft – *bala*
10. Wissen – *jnana*

Voraussetzung für die Praxis: *Bodhicitta*
Zehn Stufen des *Bodhisattva*-Weges; irdischer, transzendenter und himmlischer *Bodhisattva*
Vergleich Buddha-Ideal/ -Weg im Theravada und Bodhisattva-Ideal/ -Weg im Mahayana
Zusammenhang Vollkommenheiten – Unermessliche

Schwerpunkte „Die Vier Unermesslichen“ (*appamanna*) **oder die „Vier Göttlichen Verweilungszustände“** (*brahmavihara*)

Die vier Göttlichen Verweilungszustände
Definitionen, Beispiele aus Alltag und Sutten

1. Liebende Güte, Freundlichkeit, Wohlwollen, universelle Liebe – *metta/maitri*
2. Mitgefühl, Mitleid, Mitempfinden, Erbarmen – *karuna*
3. Mitfreude, wertschätzende Freude, Freude am Erfolg und Glück anderer – *mudita*
4. Gleichmut, geistiges Gleichgewicht, Unparteilichkeit, Unerschütterlichkeit – *upekkha/upeksa*

Nahe und ferne „Feinde“

Brahmavihara	ferner Feind	naher Feind
Metta	Hass, Übelwollen	begehrliche Liebe, Gier
Karuna	Grausamkeit	Traurigkeit, Kummer, Mit-Leiden
Mudita	Neid, Eifersucht, Unlust	begehrliche Freude, weltl. Frohsinn
Upekkha	Begehren und Hass, Groll	Gleichgültigkeit

Merkmal, Wesen, Äußerung, Grundlage, Erfolg, Abirrung (Vsm. 14,317)
Brahmavihara und *Jhana*; *Brahma*-Welten
Elf Segnungen oder Vorteile der *Metta*-Praxis
Eigenschaften der Unermesslichen (philosophisch-psychologisch nach dem Theravada-Abhidhamma)
Bedingungen ihres Vorkommens und ihres Fehlens
Mahakaruna und „absolute“ *karuna* im Mahayana
Metta-Sutta und verschiedene Arten der Entfaltung von *metta* (z.B. Vsm. und Patisambhida-magga)
Praxiserklärung zu allen vier Unermesslichen

Prüfungsrelevante Aspekte
Der/die zu Prüfende soll
?? den *Bodhisatta*-/*Bodhisattva*-Weg im Theravada und Mahayana erklären und insbesondere mit den Vollkommenheiten beschreiben können
?? die Vier Unermesslichen, ihre „Feinde“ und ihre Praxis erklären können
?? (mindestens) eine *Metta*-Meditation anleiten können

Praxisempfehlung
Angeleitete Kontemplation über die zehn Vollkommenheiten, *Buddhanussati*, *Metta*-Meditation, Entwicklung von *upekkha* durch *Karma*-Betrachtung, *Metta*-Chanting, Überprüfung bei sich selber, wie es mit z.B. unserer Gebefreudigkeit oder Geduld bestellt ist

Didaktisch-methodische Hinweise
Lesung von Jataka; *Metta*-Chanting (Mitsingen des Refrains); Symbole für Vollkommenheit

Medieneinsatz
Vorschläge: CD zu geleiteter *Metta*-Meditation (z.B. Ayya Khema) und DVD zu *Metta*-Chantings
Flipchart, Beamer für Bilder von Bodhisattvas
Borobodur-Stupa: Darstellung des 10-stufigen *Bodhisattva*-Weges als dreidimensionales Mandala

Bezug zu anderen Weltanschauungen/Religionen
Vergleiche mit Nächstenliebe, Mitleid und Barmherzigkeit; Bergpredigt
Kritiken zu Gleichmut und Entsagung
Wissen und Weisheit versus Glauben

Stand
12.8.2006