

# Die 6 Vollkommenheiten als Mittel zur Klärung des Egos



VON ELISABETH STEINBRÜCKNER

Das Erweitern der Grenzen eigener Erfahrungen und Bewusstheit ist ein Bestreben, das sich in allen Glaubensrichtungen erkennen lässt. In den theistischen Religionen versucht der Gläubige durch gottgefälliges Verhalten den Egopanzer begrenzter Sicht und Empathie aufzubrechen, um zu Gott zu gelangen. Als Buddhisten versuchen wir ähnliches, um die wahre Natur der Wirklichkeit direkt zu erfahren, die gekennzeichnet ist durch abhängiges Entstehen. Unsere gewöhnliche Sicht auf uns selbst und unsere Lebenswelt ist jedoch verzerrt. Aufgrund starker Gewohnheiten setzen wir uns selbst in den Mittelpunkt unseres Gefühlsuniversums. Während wir dabei vergessen, dass wir nur ein kleiner Teil des Ganzen und noch dazu mit allen anderen Teilen verbunden sind, kümmern wir uns in unangemessener Weise überwiegend um uns selbst, indem wir alle Geschehnisse in Bezug zum Wohl und Wehe des

einen Lebewesens setzen. Diese längstens eingeübte Verkapselung, die immer wieder die Grundlage dafür schafft, dass wir und andere Leiden erfahren müssen, weil sie einfach nicht mit der Realität übereinstimmt, gilt es schrittweise aufzubrechen, wenn man irgendeine Form von dauerhafter Erleichterung verspüren möchte. Der Bodhisattva hat dabei das höchste aller Ziele, wenn er versucht, alle Fehler seines eigenen Geisteskontinuums zu beseitigen und alle positiven Eigenschaften bis zur Vollkommenheit zu entwickeln, um anderen bestmöglich bei ihren Bemühungen um Leidfreiheit behilflich sein zu können. Er übersteigt dabei die engen Begrenzungen des eigenen Egos schrittweise und erlangt so Transzendenz seiner bisherigen Erfahrungen. Die Bedeutung des Wortes Transzendenz vom Lateinischen *transcenduntia* „das Übersteigen“ korrespondiert erstaunlich genau mit dem Ausdruck des Tibetischen für die

Vollkommenheiten, den par phyin (sprich: par tschin) oder ausführlicher par rol tu phyin pa. Dieses „zur anderen (Seite) Hinübergegangensein“ ist im strengen Sinne das Ergebnis einer Übung, meint aber auch schon die Übung selbst. Im Sanskrit lässt sich in dem Wort pāramitā (pāram-: hinüber; -itā: gegangen) ebendieser Sinn wiederfinden. Eine Perfektion, eine Vollkommenheit der Übung wurde erreicht, womit implizit jedoch auch gesagt wird, dass es einen Weg dorthin gab, der zuvor beschritten werden musste.

Mit diesem Pfad eines Höchsten Praktizierenden durfte sich das Dharma-Kolleg zusammen mit anderen Teilnehmern zuletzt ausführlich im Februar in Semkye Ling beschäftigen. Im Rahmen der dreiwöchigen Lamrim-Klausur begann für das buddhistische Vollzeitstudium des Tibetischen Zentrums bereits das dritte von sechs Studienjahren. In den beiden Jahren zuvor waren am gleichen Ort jeweils im Februar bereits die Stufen des Kleinen und des Mittleren Praktizierenden von Geshe Sönam Namgyäl gelehrt worden, der auch sonst hauptverantwortlich im Dharma-Kolleg unterrichtet. Auf seine zusammenfassende Erklärung am Ende der Klausur in diesem Jahr stützt sich dieser Artikel im Besonderen. Die zahlreichen bildhaften Vergleiche sind dabei größtenteils dem zusammengefassten Lamrim von Je Tsongkhapa entlehnt.

Die Lamrim-Schriften wie etwa der Lamrim Chenmo vom selben Autor beschreiben den Übungsweg eines Praktizierenden anhand von drei Entwicklungsstufen mit je unterschiedlichen Zielen: 1. Glück in den Leben, die auf dieses folgen, 2. Befreiung aus dem Daseinskreislauf und 3. vollkommene Buddhaschaft zum Wohle der anderen. Da sich die Anweisungen des Stufenpfades eigentlich an Übende richten, die den Weg eines Bodhisattvas, also des Höchsten Praktizierenden, gehen wollen, stellt dieser Teil das Herzstück dar. So beginnt dieser letzte und größte Abschnitt etwa in der ausführlichen Gliederung des Lamrim Chenmo, in der alle Unterteilungen mit ihren Überschriften aufgeführt sind, auf Seite 29 von 94 Seiten. Daran kann man schon die Gewichtung erkennen, die dieser Entwicklungsstufe zukommt. Während sie für uns Beginner auch oft als eine Art Vorbereitung auf die Entwicklung des Erleuchtungsgeistes gelehrt werden, sind die sechs Vollkommenheiten auf dem Stufenweg diesem besonderen Moment nachgeordnet. Der Bodhisattva wird genau durch dieses Kriterium des Erleuchtungsgeistes zu einem eben solch besonderen Lebewesen, also durch den dauerhaft und somit unkünstlichen altruistischen Wunsch nach vollkommener Transzendenz des eigenen Egos. Die sechs Vollkommenheiten werden hier als Mittel gelehrt, mit denen er anschließend das eigene Kontinuum zur Reife bringen kann, um das zuvor angestrebte Ziel zu erreichen.

Der Erleuchtungsgeist ist nicht nur Eintrittstor zum und Stütze für das Große Fahrzeug, er wird darüber hinaus auch mit einem alchemistischen Elixier verglichen, das alles in Gold verwandeln kann. Ist er im Geistesstrom vorhanden, werden

alle durchgeführten Handlungen zu einer der beiden Ansammlungen von Verdienst und Weisheit, die im Mahāyāna so zentral sind, weil sie zu den beiden Körpern eines Buddhas werden. Wenn man also mit dem Erleuchtungsgeist im Hintergrund irgendwelche Studien betreibt und Erkenntnisse gewinnt, so bilden diese automatisch eine Ansammlung von Weisheit und die Ursache für den späteren Weisheitskörper eines Buddhas. Führt man mit demselben höchsten Anstreben eine beliebige heilsame Handlung durch, betätigt sich also auf der Seite der Methode, dann wird diese zu einer Ansammlung von Verdienst und maßgeblich verantwortlich für die späteren Formkörper eines Erleuchteten. Der Erleuchtungsgeist veredelt also jede Tätigkeit, die der Bodhisattva durchführt, und macht sie zu einer Vollkommenheit, also einem dieser Mittel, mit denen sich die Transzendierung des Egos, das Überschreiten begrenzter Erfahrungs- und Handlungsspielräume erreichen lässt. Sie werden dabei klassischerweise in der Reihenfolge aufsteigender Schwierigkeit aufgelistet, auch wenn der Bodhisattva sie nie wirklich getrennt voneinander praktizieren wird: 1. Freigiebigkeit, 2. Ethik, 3. Geduld, 4. Tatkraft, 5. Sammlung, 6. Weisheit – allesamt innere Haltungen und Mittel gegen verschiedene negative Eigenschaften im eigenen Geist, die bisher unsere Leidfreiheit verhindert haben.

## 1. FREIGIEBIGKEIT

Sie ist ein erster Schlag für die Unwissenheit in Form des Greifens nach einem unabhängigen Selbst der eigenen Person, indem sie uns zwingt, neben unserer eigenen Bedürftigkeit auch und sogar verstärkt die Bedürfnisse anderer wahrzunehmen. Damit wird sie zum wunscherfüllenden Juwel für die Hoffnungen der Lebewesen, egal ob diese gerade materielle Gebrauchsgüter, einen sicheren Hafen oder die befreienden Informationen des Dharma brauchen. Die eigentliche Vollkommenheit ist dabei der Geistesfaktor des Willens, der auf das Geben-Wollen und Loslassen-Können ausgerichtet wird. Er wird auf diese Weise zur vortrefflichsten Waffe zum Durchtrennen des Knotens des Geizes, diesem ewig quälenden Gefühl, dass man selbst zu kurz gekommen sein könnte. Gelingt es, diese Enge des Geistes langsam aufzudehnen, verringert sich die Anhaftung, wodurch der Geist wiederum offener und kräftiger wird. Plötzlich wird der Blick aufs große Ganze möglich. Ein solchermaßen aufgelockerter Geist ist bereit, sich der Ethik zuzuwenden.

## 2. ETHIK

Die Ethik nun dient im Wesentlichen dazu, grobe Ablenkungen des Geistes einzudämmen, indem Leidenschaften verringert und die von ihnen induzierten Taten gar verhindert werden. Sie ist somit dem nächtlichen Mondlichte gleich, das die quälende Hitze der Leidenschaften kühlt. Dieses Bild stammt

natürlich ursprünglich aus Indien, wo die Sonne des Tages – anders als hierzulande – nicht immer nur Freude bringt. Dabei entspricht die Ethik dem Willen, schädigendes Verhalten bewusst aufzugeben. Letzteres wird oft in den bekannten zehn unheilsamen Handlungen zusammengefasst, die wir mit den drei Toren von Körper, Sprache und Geist schnell unbedacht ansammeln. Das Wasser der Ethik vermag gleichsam die Befleckungen aller drei Tore hinfortzuspülen. Zurück bleiben nur der Schmuck der Ethik, der jedem steht, und ihr Duft, den ein jeder leiden mag. Mit diesen Eigenschaften verleiht sie ihrem Träger besondere Strahlkraft und Pracht, sodass die anderen Lebewesen den Blick kaum abwenden können.

### 3. GEDULD

Trotz des eigenen möglichst tadellosen Verhaltens wird man Schwierigkeiten nicht verhindern können. Deswegen braucht derjenige, der sich das Erwachen zum Ziel gemacht hat, als nächstes die Geduld, die sich in der Fähigkeit ausdrückt, einen gelassenen, ruhigen Geist zu bewahren. Auch unter Druck und selbst in persönlichen Krisen handelt der Bodhisattva nicht egoistisch und verhindert sogar das Aufkommen negativer Gefühle im eigenen Geist. Diese besondere Qualität zeigt sich natürlich erst im Falle irgendeiner Form von Provokation durch schwierige Zeitgenossen, Katastrophen unpersönlichen Ursprungs oder Hindernisse, die die eigene Dharma-Praxis sehr zäh gestalten können. Dann kann Geduld schützen wie eine Rüstung, denn gerade bei dem Versuch, eine Veränderung herbeizuführen, treten naturgemäß die meisten Schwierigkeiten auf. Der Bodhisattva jedoch kann in allen Lebenslagen den disziplinierten Zustand bewahren, den er schon mit der Ethik eingeübt hat. Interessanterweise kann man Schaden besser ertragen, wenn man selbst aufgehört hat, ihn anderen zuzufügen. Dabei ist die Geduld sogar die beste Art des Selbstmitgefühls, wie Khen Rinpoche kürzlich betonte, da Hass und Ärger solch unangenehme Gefühle sind und soviel Schwierigkeiten bringen. Dieses giftartige Gefühl durch das Gegenmittel der Geduld langsam aufzugeben, ist schon ein wichtiger Schritt in Richtung Befreiung. Die Schlange des Hasses flieht dann von ganz allein, wenn der prachtvolle mythische Riesenvogel Garuda als ihr natürlicher Feind im Himmel seine Bahnen zieht.

### 4. TATKRAFT

Auf der Grundlage der Geduld kann sich die Freude am Heilsamen entfalten. Candrakīrti räumt dieser Tatkraft in seiner Schrift *Madhyamakāvātāra* eine vorrangige Stellung ein, wenn er sagt, dass alle Vollkommenheiten auf ihr beruhen. Diese intensive Freude ist bei allen Unternehmungen viel wichtiger, als dass besonders vielfältige äußere Handlungen ausgeführt werden müssten. Die Tatkraft einer Person beurteilen wir gewöhnlich danach, ob sie sich sehr aktiv mit Körper und Rede zeigt.

Stattdessen ist der Geist, der freudig beim sinnvollen Wirken für andere verweilt, das Kriterium für das Vorhandensein der Tatkraft. Ist sie mit an Bord, wird alles Vorgenommene unglücken und die notwendigen Tugenden und Kenntnisse von Schriften und Inhalten auf den Pfaden können leicht entwickelt werden, wie auch der Mond sich beim Zunehmen nicht anstrengen muss. Es gibt im Zuge der Schulungen so vieles zu entwickeln, dass ein enger Geist schnell ermüden könnte, doch der Bodhisattva nutzt jeden Moment und empfindet zu keiner Zeit Resignation oder Entmutigung.

### 5. KONZENTRATION

Auch die Entwicklung einer punktförmigen Konzentration des Geistes erfordert diese Art von freudiger Anstrengung über einen langen Zeitraum. Haben wir eine solche Sammlung unserer geistigen Kräfte jedoch einmal erlangt, können wir das Zepter der Macht dem Greifen nach dem Selbst entreißen, das bis dahin als unangefochtener Herrscher im eigenen Geiste thronte. Der Geist wird mit Konzentration sodann zum selbstbestimmten Regenten und dies in so stabiler Weise wie ein mächtiger Berg, an dem die tosenden Winde sinnloser Konzepte einfach abprallen. Solange man diese nicht in den Griff bekommt, werden sie bei allen Bemühungen immer wieder in die Quere kommen. Mit der aus Konzentration resultierenden Geschmeidigkeit des Geistes und sogar des Körpers jedoch wird jede Unternehmung gelingen können. Wird ein konzentrierter Geist nun zu einem heilsamen Objekt entsendet, so beschäftigt er sich mühelos damit und Weisheit in Bezug auf dieses Objekt kann leicht entstehen.

### 6. WEISHEIT

Jedoch: allein durch Methoden kann man die Leidenschaften nicht vollständig und dauerhaft beseitigen. Dafür bedarf es der Erkenntnis der Selbstlosigkeit der Person, die die Wurzel der Probleme, das Greifen nach dem Selbst, zu durchtrennen vermag. Das Hinübergehen, die Transzendenz, ergibt sich hauptsächlich durch die Weisheit. Sie ist das Auge, welches den Weg zur anderen Seite erblickt, und sie vertreibt als die erhabenste Leuchte die Finsternis der Unwissenheit. Alle zuvor zu entwickelnden Tugenden sind mitwirkende Bedingungen dafür, dass die Weisheit ihre Arbeit verrichten kann, denn auch sie kann isoliert nicht ihre ganze Kraft entfalten. Die fehlerfreie Sichtweise muss vielmehr auf dem Pferd Geistiger Ruhe das scharfe Schwert der Logik des Mittleren Weges schwingen. Hat man in dieser Weise Geistige Ruhe mit Besonderer Einsicht vereint, sieht man auch außerhalb der Meditation die Dinge anders. Der Übende ist dann in der Lage, die Taten eines Bodhisattvas zu vollenden, welche erst durch die Weisheit zur Vollkommenheit heranreifen. Ein nur einseitiger Pfad könnte das endgültige Ergebnis vollkommener Buddhaschaft niemals erreichen.