

Die 10 Paramis – das Pali-Wort für die sogenannten „Zehn Vollkommenheiten“ bedeutet wörtlich übersetzt: „**das, was einen hinüberbringt**“, nämlich von Samsara nach Nirvana.

Im Theravada-Buddhismus sind die Paramis zehn spirituelle Tugenden, die von einem Praktizierenden entwickelt werden sollen, um das Ziel der Buddhaschaft zu erreichen.

1. **Freigiebigkeit, Dana:** Die Bereitschaft, etwas mit anderen zu teilen.
2. **Sittlichkeit, Sila:** Die Einhaltung moralischer und ethischer Grundsätze, um schädliches Verhalten zu vermeiden und ein Leben in Harmonie mit anderen zu führen. Das heißt, wir bemühen uns um die Einhaltung der fünf Regeln: Keine Lebewesen töten; nichts nehmen, was nicht gegeben ist; kein sexueller Missbrauch; keine falsche Rede und kein Gebrauch berauschender Substanzen.
3. **Entsagung, Nekkhamma:** Man stärkt seine innere Kraft dadurch und gewinnt an Freiheit durch Entsagung. Die Bereitschaft, auf materiellen Besitz und persönliche Bedürfnisse zu verzichten, um innere Freiheit und Erleuchtung zu erreichen.
4. **Weisheit, Panna:** Es gibt drei Arten von Weisheit: Weisheit auf der Ebene von Glauben, auf der Ebene von logisch-intellektuell nachvollziehen können und auf der Erfahrungsebene. Weisheit auf der Erfahrungsebene ist die höchste Weisheit. Die Entwicklung von Einsicht und Verständnis in die Natur der Realität, um die Ursache des Leidens zu erkennen und zu überwinden.
5. **Willenskraft, Viriya:** Der Wille, mit dem alle Entwicklung beginnt, hängt freilich ab von der Klarheit der rechten Anschauung, die nicht im Herzen, sondern im Geist gezeugt wird.
6. **Geduld, Nachsicht, Khanti:** Geduld braucht man ganz bestimmt auf diesem Weg! Und zwar Geduld mit sich selber, sonst kann man sie auch nicht mit anderen haben. Die Fähigkeit, geduldig und gelassen zu bleiben, auch wenn man mit Schwierigkeiten, Hindernissen oder Herausforderungen konfrontiert ist.
7. **Wahrhaftigkeit, Sacca:** Das bedeutet natürlich, die Wahrheit zu sprechen, aber auch, die Wahrheit zu suchen. Die Praxis von Ehrlichkeit, Authentizität und Wahrhaftigkeit im Denken, Sprechen und Handeln.
8. **Entschlusskraft, Adhitthana:** Pausenlos müssen wir uns entschließen, beim morgendlichen Aufstehen angefangen, sich einem spirituellen Pfad ohne jeden Vorbehalt hinzugeben bedeutet den Entschluss, Leiden für allemal zu beenden.
9. **Freundschaft, Freundlichkeit, Metta:** Mitfühlende Güte und Liebe gegenüber sich selbst und allen Lebewesen.
10. **Gleichmut, Upekkha:** Die Fähigkeit, einen ausgeglichenen Geisteszustand in allen Situationen aufrechtzuerhalten und nicht von äußeren Umständen oder Emotionen überwältigt zu werden. Gleichmut über alle sechs Sinne; dann bist du wahrlich ein erleuchteter Geist.



### *Die 10 Parami,*

das Pali-Wort für die sogenannten "Zehn Vollkommenheiten" bedeutet wörtlich übersetzt: "*das was einen hinüberbringt*", nämlich von *Samsara* nach *Nibbana*.

1. **Freigiebigkeit, *Dana***: die Bereitschaft, etwas mit anderen zu teilen.
2. **Sittlichkeit, *Sila***: das heißt, wir bemühen uns um die Einhaltung der fünf Regeln: Keine Lebewesen töten, nichts nehmen, was nicht gegeben ist, kein sexueller Missbrauch, keine falsche Rede und kein Gebrauch berauschender Substanzen.
3. **Entsagung, *Nekkhamma***: Man stärkt seine innere Kraft dadurch und gewinnt an Freiheit durch Entsagung.
4. **Weisheit, *Panna***: Es gibt drei Arten von Weisheit: Weisheit auf der Ebene von Glauben, auf der Ebene von logisch intellektuell nachvollziehen können und auf der Erfahrungsebene. Weisheit auf der Erfahrungsebene ist die höchste Weisheit.
5. **Willenskraft, *Viriya***: Der Wille, mit dem alle Entwicklung beginnt, hängt freilich ab von der Klarheit der rechten Anschauung, die nicht im Herzen, sondern im Geist gezeugt wird.
6. **Geduld, Nachsicht, *Khanti***: Geduld braucht man ganz bestimmt auf diesem Weg! Und zwar Geduld mit sich selber, sonst kann man sie auch nicht mit anderen haben.
7. **Wahrhaftigkeit, *Sacca***: Das bedeutet natürlich, die Wahrheit zu sprechen, aber auch, die Wahrheit zu suchen.
8. **Entschluskraft, *Adhitthana***: Pausenlos müssen wir uns entschließen, beim morgendlichen Aufstehen angefangen. Sich einem spirituellen Pfad ohne jeden Vorbehalt hinzugeben bedeutet den Entschluss, Leiden ein für allemal zu beenden.
9. **Freundschaft, Freundlichkeit, *Metta***: Mitfühlende Güte und Liebe.
10. **Gleichmut, *Upekkha***: Gleichmut über alle sechs Sinne. Dann bist du wahrlich ein erleuchteter Geist.