

Der Reichtum der Grosszügigkeit

Copyright by Fred von Allmen 2001 – 2020

Copyright der Zitate beim jeweiligen Autor oder Verlag.

Dieser Dharma-Vortrag darf kopiert und weitergegeben werden.

Er darf aber keinesfalls gehandelt oder verkauft werden.

Dieser Inhalt ist unter einer [Creative Commons-Lizenz](#) lizenziert:



*"Wüsstet Ihr ebenso viel über die Macht des Gebens wie ich,
nähmet Ihr keine einzige Mahlzeit zu Euch, ohne sie zu teilen." ¹
(Buddha)*

Es gibt viele Modelle, die versuchen, die wichtigsten Aspekte spiritueller Praxis zu beschreiben und zu umreißen. Man spricht z.B. von den 7 Faktoren des Erwachens vom dreifachen Training“, von Sila, Samadhi und Pañña: Ethik, Meditation und Weisheit. Ganz üblich ist es in Asien, von den 'drei tragenden Pfeilern der Praxis' zu sprechen, nämlich Grosszügigkeit (dana), Ethisches Verhalten (sila) und Meditation (bhavana).

In der buddhistischen Sichtweise über Herz und Geist spricht man von drei 'Wurzeln des Leidens': Unwissenheit, Abneigung und Hass sowie Anhaften und Verlangen - und man spricht von drei 'Wurzeln des Guten', des Heilenden und Befreienden: Grosszügigkeit, liebevolle Güte und befreiende Weisheit.

In der Vipassana-Meditation kultivieren wir Erkenntnis in Bezug auf das Wesen aller Dinge, das heisst ihrer Vergänglichkeit, Unzulänglichkeit und Nicht-Selbstexistenz. Diese Erkenntnis oder Weisheit, die eine der drei 'Wurzeln des Guten', löst Unwissenheit und Täuschung auf. In der Metta- Meditation kultivieren wir liebevolle Güte, eine weitere 'Wurzel des Guten'. Sie ist die Gegenkraft zu allen Arten von Abneigung, Ärger, Hass und Wut. Loslassen, Abkehr von Unheilsamen (nekkhamma) sowie Offenheit und Grosszügigkeit (dana), machen eine dritte 'Wurzel des Guten' aus. Es sind die Gegenkräfte zu Anhaften und Verlangen. Genau diese Grosszügigkeit, wird als der erste tragende Pfeiler der Praxis gesehen.

Hier bei uns im Westen, vor allem in der Vipassana – Retreat- Kurs Tradition, z.T. auch im westlichen Zen haben wir mit der umgekehrten (verkehrten) Reihenfolge begonnen. Wir begannen (und beginnen oft auch heute noch) mit Bhavana, Meditation.

Viele von uns, der Generation von meinen Kolleginnen und Kollegen, begannen unsere spirituelle Suche (vor etwa 50 Jahren) mit bewusstseinsweiternden Drogen. Wir haben damals die gewaltigen Möglichkeiten des Geistes erlebt und erkannt. Weil aber die außerordentlichen Zustände nie lange anhielten, wandten wir uns der Meditation zu, Bhavana.

Sila, ethisches Verhalten, erschien uns etwas nebensächlich und ein wenig lächerlich, kleinkariert. Diejenigen von uns, die viele Retreats machten, dann ins Alltagsleben traten, dann wieder ins

¹ Buddha, Jatakas, König Kanakavarna

Retreat usw. merkten langsam, wie wichtig ein gewaltloses, sensibles, liebevolles Verhalten ist (sila). Ohne diese Grundlage gab's und gibt's keine wirkliche innere Transformation und Befreiung.

Sei es Gewaltlosigkeit, Ehrlichkeit, Vertrauenswürdigkeit, rücksichtsvolles Verhalten in Beziehungen und intimen Beziehungen, sei es in scheinbar unwichtigen Dingen wie Ehrlichkeit mit Steuern und Versicherungen, seien es kleine sogenannte 'Notlügen', seien es Bücher, die wir ausleihen und nicht zurückbringen, sei es Mangel an Respekt gegenüber dem Leben von Insekten. Genau das alles zählt. .

Ethisches Verhalten ist die Grundlage, wie die Wurzeln eines Baumes, ohne die es keine Äste, Blätter, Blüten und keine Früchte gibt. Ethik (sila) wurde wichtiger für uns.

Dann begannen wir langsam zu realisieren: Wenn wir hier im Westen Lehrer, Lehrerinnen, Dharma-Belehrungen, Seminare und Retreats möchten, müssen wir selber die Bedingungen dafür schaffen. Grosszügigkeit, Geben, Unterstützen und Dienen (dana) wurden zum Thema. Um Kurse und Retreats möglich zu machen, um Dharma-Zentren in der Stadt zu betreiben, um Meditationszentren aufzubauen und zu führen, brauchte es, und braucht es auch heute, Organisatoren, ManagerInnen, KöchInnen, MalerInnen, Handwerker für Gebäude-, Reparatur-, Renovationsarbeiten, Computerleute, Buchhalterinnen, Grafiker. Es braucht Unterstützung in der Form von Spenden, Darlehen, von Know-how, von Zeit und Energie. Grosszügigkeit betrifft also nicht nur materielles Geben, sondern das Geben von Zeit und Aufmerksamkeit, von Wissen und Können, von Helfen, Heilen, Belehren und Beraten.

So, ganz langsam über die Jahre, haben wir angefangen, die zentrale Wichtigkeit von Grosszügigkeit zu verstehen und sie vermehrt auch zu leben.

Dieser Retreat hier und dieses Zentrum sind gute Beispiele dafür: Das Haus ist entstanden, weil unzählige Personen seit vielen Jahren ihre Zeit, ihre Energie, ihr Wissen und Können und ihr Geld, ja und ihr Leben, hinein gegeben haben, investiert haben, verschenkt haben, in dieses Haus, in dieses Zentrum, in diesen Ort des inneren Wachstums. Und weil viele das auch heute noch tun. Eine Dana- und Dharma-Erfolgsgeschichte.

Im buddhistischen Asien läuft dieser Prozess von Dana, Sila, Bhavana genau umgekehrt. Dana, Grosszügigkeit, kommt zuerst und wird mit umwerfender Begeisterung und uneingeschränkter Energie und Offenheit praktiziert. Eben: Grosszügig.

Ethisches Verhalten (sila) wird als wichtig, aber doch etwas weniger wesentlich betrachtet. Man lebt ethisch oder nimmt die ethischen Gelübde an Vollmond-Tagen, ein wenig wie früher hier in der Kirche am Sonntag. Am Werktag vergisst man's auch mal wieder. Auch ähnlich wie hier.

Meditationspraxis (bhavana), ist in Asien eher selten. Von den Mönchen und Nonnen in Thailand meditieren vielleicht 3 - 5 % ernsthaft. Unter den Laien kaum jemand. Aber die Grosszügigkeit der Menschen dort ist überwältigend.

Natürlich geht es ganz und gar nicht nur um Grosszügigkeit im spirituellen Bereich. Damit Grosszügigkeit wirklich eine spirituelle Kraft in uns wird, muss sie mehr und mehr unser ganzes Sein durchdringen. Das heißt: Wir geben, statt festzuhalten, wir geben auf, statt zu horten, wir lassen los, statt anzuhängen.

Die Verbundenheit, die durch Grosszügigkeit entsteht wird ethisches Verhalten (sila) mehr und mehr zu unserer natürlichen Handlungsweise machen. Die Offenheit und innere Fluidität des Nicht-Anhaftens, welche durch Grosszügigkeit entsteht, wird unsere Meditation (bhavana) in ganz wesentlicher Weise unterstützen und vertiefen.

Im Mahayanalankara Sutra² heisst es:

"Freigiebigkeit überwindet alles Widrige
schenkt nicht- begriffliches, ursprüngliches Gewahrsein,
erfüllt in vollkommener Weise alle Wünsche
und lässt die Wesen vollständig heranreifen ."

Und im Bodhisattva-Sutra-Pitaka³ wird gesagt:

„Für Großzügige ist Erleuchtung nicht schwer zu erlangen“.

Dies sollten eigentlich überzeugende Argumente für die Praxis von Grosszügigkeit sein. Ganz wesentlich zum Verständnis dieser Aussage ist, dass wir Dana richtig verstehen. Wir sprechen nicht von einem Geschenk, das wir unseren Gastgebern mitbringen oder den 30 Euros, die wir für 'Medecins sans frontières', 'Greenpeace' oder 'Amnesty' einzahlen. Wir sprechen von einer radikalen inneren Haltung von Herz und Geist.

Rumi, der Sufi Mystiker, beschreibt dies als die Haltung des Derwisch, des Sufi- Adepten:

"Der Sufi öffnet seine Hand dem All,
um ungebunden zu verschenken, jeden Augenblick.
Anders als einer, der auf der Straße um Geld bittet,
bettelt ein Derwisch, dir sein Leben schenken zu dürfen."⁴

'Dana' ist ein Synonym von Alobha, von Non-Lobha. Lobha bedeutet: Gier, Verlangen, Anhaften, Festhalten und ist eine der drei Wurzel- Ursachen allen Leidens.

Alobha (Non-Lobha), also Dana, Grosszügigkeit steht dem Verlangen, Anhaften und Festhalten direkt gegenüber, ist seine Auflösung, seine Heilung, ist das Ende des Leidens.

Die letzte Essenz aller Dharma-Lehren, aller Dharma- Praxis ist dies:

„ Entwickle das Herz, den Geist, der an nichts festhält. "

Der Dharma des Nicht- Ergreifens. Eben genau das ist Grosszügigkeit, Dana: Die zentrale Qualität der Befreiung.

Die tiefste Weisheit erkennt, macht sichtbar. Aber es ist das Erlöschen von Anhaften, das Loslassen (nekkhamma), welches befreit – und eben: Dana.

Grosszügigkeit ist Ausdruck von Liebe, von Mitgefühl und von Vertrauen. Sie ist eine der drei Wurzeln des Guten, zusammen mit liebevoller Güte (metta) und befreiender Erkenntnis (pañña). Nicht-Anhaften ist die Haupt-Charakteristik von Dana, vergleichbar mit der Art, wie ein

² Jewel Ornament, Theseus,

³ Jewel Ornament, Theseus

⁴ Offenes Geheimnis D.686.

Wassertropfen von einem Lotusblatt, bzw. einem Seerosenblatt, abläuft, ohne am Blatt zu haften, ohne das Blatt nass zu machen. Im Gegensatz zu Öl auf einem Löschpapier, das völlig vom Papier aufgesaugt wird.

Wenn Grosszügigkeit unser Leben durchdringt, verändert sich seine Qualität spürbar: Wir fühlen uns offener, verbundener und freudvoller. Grosszügige Menschen wecken in uns Gefühle der Offenheit, der Liebe und der Freude. Und: jede Art und jedes Maß des Gebens macht uns und andere glücklich, froh. Ein alter Text sagt:

„Wer Nahrung spendet, gibt einen vierfachen Segen:
Man spendet Leben, Schönheit, Wohlsein und Kraft.
Darum wird einem als Himmelswesen oder als Mensch
langes Leben, Schönheit, Wohlsein und Kraft zuteil.“⁵

Und früher bezog sich „Geben“ vorwiegend auf Essen. Auch heute noch essen 1/5 der Menschen 90% der Nahrung während pro Tag Tausende Kinder an Unterernährung sterben. In einem anderen Text heisst es:

„Geben bringt einen fünffachen Segen:
Beliebtheit, edlen Umgang, guten Ruf,
sicheres Auftreten, himmlische Wiedergeburt.“⁶

Die Essenz des Gebens ist Loslassen (nekkhamma). Darum fühlen wir uns durch Geben leichter, froher und freier. Wenn wir geben, ist unser Herz offen, wir fühlen uns reich, unbeschwert und tief verbunden. Denn durch Geben und Grosszügigkeit überschreiten wir die künstlichen, einengenden Grenzen der Selbstbezogenheit, durchbrechen das Gefühl des Getrenntseins und fühlen uns reich und Eins mit dem Leben. Rumi schreibt:

„Aus der Schatzkammer zurückkehrend fühle ich mich reich.“⁷

Zusammen mit Mitfreude (mudita) ist Grosszügigkeit die freudvollste Dharma-Praxis, die es gibt.

Welches sind die Bereiche der Grosszügigkeit? Was ist es, das wir geben können? Ein Gefühl für die Weite und die Vielschichtigkeit dieser Herzensqualität können die folgenden, dem Geben verwandten Qualitäten vermitteln:

Aufmerksamkeit *schenken*, Beachtung *schenken*, *Hingabe*, *Aufgabe*, *Zugabe*, *Abgeben*, *Vergeben*, *Nachgeben*.

Aber auch 'offen Empfangen', 'Erhalten' und 'Annehmen' ist Grosszügigkeit.

Wir können materielle Dinge geben, wie Essen, Trinken, Obdach, Wohnung, Bekleidung sowie, wenn nötig, Medizin. Auch Geschenke aller Art – was immer gebraucht wird und wir von diesen Dingen haben.

Geld ist ganz wichtig. Wir sind oft verunsichert im Umgang mit Geld. Es hat einen dermaßen hohen emotionalen Gehalt für viele. 'Soll ich geben?', 'Wie viel soll ich geben?', 'Bin ich nicht

⁵ Anguttara Nikaya, IV, 57. Suppavasa

⁶ Anguttara Nikaya, V. 34.

⁷ Rumi

blöd zu geben?' 'Werde ich ausgenutzt?', 'Bin ich naiv?', 'Wirke ich protzig?', 'Oder unkultiviert?', 'oder doch geizig?'

Geld an sich ist nicht gut oder schlecht. Wenn's aus heilsamer Motivation heraus für Hilfreiches gebraucht wird, ist's gut. Umgekehrt ist's schädlich.

Manche sind übervorsichtig mit Geld, manchmal romantisch: 'Ich möchte dem Tempel eine Rose geben, etwas Schönes, etwas Erhabenes, nicht schnödes Geld'. Das ist gut so – außer der Tempel braucht ein neues Dach oder eine Revision des Heizungs-Systems. Dann reichen Rosen allein nicht. Dann braucht's beides: Rosen *und* Geld. Was wir brauchen ist Gewahrsein, Klarheit, Sensibilität und Verantwortung. Dann können wir auch mit Geld sinnvoll und hilfreich umgehen.

Eine der wichtigen Figuren zu Buddhas Zeit war Anathapindika, ein sehr reicher Händler. Er unterstützte Buddhas Sangha der Mönche und Nonnen auf vielfältige Art und Weise. Er wollte einmal dem örtlichen Prinzen einen ganzen Park (den berühmten Jetavan- Hain) abkaufen, damit er ihn den Mönchen und Nonnen als Aufenthaltsort anbieten konnte. Als der Prinz zögerte zu verkaufen, legte Anathapindika die ganze Fläche des Parks mit Silber- oder Goldstücken aus, um den Prinzen zu überzeugen, den Park herzugeben. Dieser war solche Grosszügigkeit dermassen beeindruckt, dass er Anathapindika den Park schliesslich zum halben Preis überliess.

Wir geben aber nicht nur Materielles, sondern auch unsere Aufmerksamkeit. Wir schenken Zuwendung. Wir geben unsere Zeit und Energie.

In einem Meditationszentrum in Asien, in dem ich praktizierte, gab es eine Warteliste von einem Jahr von Familien, Clans, Vereinen, Dörfern, die kommen wollten, um die Mönche, Nonnen und Laien, die dort meditierten, mit Essen und allem Notwendigen zu versorgen und andere anstehende Arbeiten zu verrichten. Das gibt's natürlich auch hier bei uns in unserer eigenen Kultur. Es aber eine Haltung, die immer schwerer mit dem Shareholder-Value- Denken zu vereinbaren ist. Neemkaroli Baba (der Guru von Ram Dass) sagte es ganz einfach:

„Liebe die Menschen und nähre sie.“

Und zwar mit Nahrung, mit Aufmerksamkeit, mit Respekt, mit Wertschätzung, mit Güte, mit allem, was wir haben und was sie davon brauchen.

Wir können in vielen Bereichen dienen und helfen, ganz besonders in denen, die uns persönlich liegen. Vielleicht möchten wir an der politischen Front wirken, in der Form von Friedensarbeit, Umweltschutz oder für die Menschenrechte, indem wir zum Beispiel für 'Amnesty International' Briefe für politische Gefangene schreiben. Wir können unsere Grosszügigkeit im Sozialen leben. Als Nachbarschaftshilfe, in einer Suppenküche, durch Hilfe für Fixer oder was es sonst alles noch gibt. Wir möchten vielleicht im Dharma- Bereich wirken, indem wir Meditationszentren Zentren oder Klöster unterstützen, Kurse organisieren oder bekochen oder uns handwerklich nützlich machen.

Wir geben, in dem wir Helfen, Unterstützen, Teilen, Heilen, Lehren, Ausbilden, aber auch Reparieren, Konstruieren oder Kreieren. Aus Burma wird berichtet⁸:

⁸ Bericht von Jack Kornfield,

Im Jahre 1960 wurde die große Shwedagon- Pagode in Yangon von einem gewaltigen Sturm beschädigt. Burma ist ein Land mit unvorstellbarer Armut. Aber das ganze Land 'erhob sich', um diese heiligsten aller Orte wieder in Stand zu setzen und gebührend zu schmücken. Selbst die Ärmsten halfen. Sie nahmen ihre Ohrringe, ihren Schmuck, ihre Eheringe ab. Sie brachten das kleine Stücklein Gold, das sie für ihr Alter gespart hatten, damit der 'Tempel des Erwachens' wieder aufgebaut werden und in neuem Glanz erstrahlen konnte.

Was mich während meines Burma-Aufenthaltes faszinierte, war der Enthusiasmus den die jungen Menschen an den Tag legten: Viele von ihnen kamen ins Retreat in den Semesterferien, oft halfen sie mit den anfallenden Arbeiten in Klöstern und Pagoden. Einmal sah ich etwa zwanzig Studenten und Studentinnen die riesige Plattform um die große Shwedagon Pagode herum kehren (wischen) - junge Männer und Frauen mit Besen, in einer langen Reihe vorrückend, achtsam, respektvoll – aber auch fröhlich. Sie hatten eine gute Zeit zusammen und lebten zugleich eine schöne Form von Dana.

In einem Text⁹ heisst es:

"Freigiebigkeit ist dreifach: die Gabe materieller Güter,
die Gabe der Furchtlosigkeit und die Gabe der edlen Lehre."

Wir unterstützen andere durch Gaben. Wir schützen die Lebewesen vor uns selber, durch, ethisches Verhalten (sila). Indem wir es vermeiden zu töten, nicht stehlen, kein verletzendes sexuelles Verhalten pflegen, ehrlich sind und keine Substanzen zu uns nehmen, die uns unzurechnungsfähig machen könnten. werden wir vertrauenswürdig. Wir zeigen den Menschen Möglichkeiten auf, sich mittels der Lehre und der Praxis von innerem Leiden zu befreien.

Eine weitere Form des Geben ist das Teilen oder die Widmung der heilsamen Qualitäten und Energien, die wir durch unsere Praxis erschaffen haben. Wir sagen zum Beispiel: "Durch die Macht meiner Praxis mögen alle Lebewesen Befreiung und Erleuchtung erlangen." wie wir das hier im Retreat jeden Abend tun. Anstatt zu schauen (zu evaluieren) welche Vorteile wir uns durch diese Praxis erschafft haben könnten, verschenken wir die Verdienste, widmen wir sie dem Wohlergehen vieler.

Eine ganz effektive Form des Gebens ist es natürlich, wenn wir uns in diesem Moment, in unserem Leben, voll und ganz der Praxis hingeben. In dem Masse, wie wir dadurch liebevoller, weiser und freier werden, ist es ein Geschenk an uns selber *und* an alle anderen um uns herum.

Dabei müssen wir lernen, unsere Praxis auch zu achten und sie mit grosser Wertschätzung zu betrachten. Wertschätzung wiederum setzt Grosszügigkeit voraus. So ist auch wertschätzende Mitfreude für die eigenen positiven Eigenschaften sowohl wie für jene der anderen eine Form von Grosszügigkeit.

Dasselbe trifft für die wertschätzende Mitfreude für unsere eigenen heilsamen Handlungen zu sowie auch für das positive Tun von anderen. Ebenso spürbar von Grosszügigkeit geprägt ist die wertschätzende Mitfreude für das Wohlergehen und den Erfolg der Menschen, der Lebewesen. Mitfreude (mudita) und Grosszügigkeit (Dana) sind sehr nahe verwandt - und auch ähnlich freudvoll.

⁹ Gampopa, Der Kostbare Schmuck der Befreiung, Theseus, S. 164.

Umgekehrt gibt es auch 'unreine Gaben'. Als solche werden Gift, Feuer, Waffen, Jagdausrüstungen und manchmal auch Alkohol, Tabak und Drogen bezeichnet. Hier geht es darum, dass man nichts gibt, was Leiden verursacht oder was schadet, selbst wenn man darum gebeten wird.

Als 'unrein' wird das Geben selbst bezeichnet im Falle von:
Geben, um anderen zu schaden
Geben, um Lob und einen guten Ruf zu erlangen
Geben, aus Rivalität mit anderen.

Auch wenn wir mit 'Ärger', mit 'Stolz' oder mit 'respektloser, auf die Empfänger herabblickender' Haltung geben, ist das Geben 'unrein'.

Alles einigermaßen offensichtlich.

Was ist es, das uns zum Geben, zur Grosszügigkeit und Freigiebigkeit motiviert? Oder: Aus welchen inneren Haltungen heraus geben wir?

Khalil Gibrans 'Prophet' sagt über das Geben¹⁰:

"Es gibt jene, die wenig geben von dem vielen, das sie haben –
und sie geben es um der Anerkennung willen. Ihr verborgenes Begehren verdirbt ihre Gaben.
Es gibt jene, die wenig haben und alles geben.
Es gibt jene, die glauben, an das Leben und des Lebens Gaben, und ihr Kasten ist nie leer.
Es gibt jene, die mit Freude geben, und jene Freude ist ihr Lohn.
Es gibt jene, die mit Schmerzen geben, und jener Schmerz ist ihre Taufe.
Und es gibt jene, die geben und keinen Schmerz beim Geben kennen,
weder Freude dabei suchen, noch im Bewusstsein der Tugend geben.
Sie geben so, wie drüben im Tal die Myrte ihren Duft in den Raum verströmt.
Durch ihre Hände spricht Gott, und aus ihren Augen strahlt sein Lächeln auf Erden."

Wenn wir Grosszügigkeit für eine Weile sehr konsequent praktiziert haben, wird mehr und mehr spürbar und erfahrbar, dass es sich gut anfühlt. Wie schon erwähnt, offener, unbeschwerter, verbundener, freudiger. Diese Erfahrung motiviert uns wiederum, immer grosszügiger zu werden.

Manchmal kann es aber auch vorkommen, dass wir versuchen, grosszügig zu sein, weil es empfohlen wird, weil wir wissen, dass es 'gut' wäre, weil lohnende Resultate versprochen werden. In der buddhistischen Religion zum Beispiel, weil dadurch enorme Vorteile fürs nächste Leben geschaffen werden oder in der christlichen Religion, weil wir dafür ins Paradies kommen.

Es ist sinnvoll, sich durch die Tatsache, dass sie sich lohnt, für Grosszügigkeit motivieren zu lassen. Es ist aber auch möglich, dass eine solche Erwartungshaltung zu Gewinnstreben wird. In diesem Falle ist die innere Haltung vergiftet, die Motivation ist nicht mehr wirklich Grosszügigkeit.

Ein Mann pflegte einem Yogi Geld und Gaben zu schenken. Als er dies tat, wurde er immer wohlhabender und je reicher er wurde, desto mehr Geschenke machte er. Aber eines Tages

¹⁰ Khalil Gibran, Der Prophet, Walter-Verlag, aus: 'Vom Geben'.

dachte er: „Man sagt, je heiliger die Person, der man schenkt, desto größer wird das Verdienst sein. So werde ich von nun an dem Guru des Yogi Geschenke machen.“ Als er dies tat, wurde er ärmer und ärmer. Verzweifelt fragte er den Yogi um Rat. Dieser erklärte ihm: „Schau, solange du gegeben und dich nicht gekümmert hast, wem du gabst, ob mir oder jemand anderem, gab dir Gott und kümmerte sich nicht, wem er gab. Als du aber anfingst, besonders würdige und berühmte Menschen auszuwählen, tat Gott genau dasselbe.“

Es soll buddhistische Tempel geben, in denen man Papier-Autos, Papier-Kühlschränke, Papier-Tausend-Euro-Scheine, etc. kaufen kann, um sie dann am Altar darzubieten, in der Hoffnung als zukünftiges karmisches Resultat Autos, Kühlschränke oder viel Geld zu erhalten. Kommentar ist hier hoffentlich überflüssig.

Ganz anders wird die Wirkung, wenn wir aus der Erfahrung der Verbundenheit mit anderen Menschen, mit dem Leben, heraus grosszügig sind: In Kandubodha, einem Meditationszentrum in Sri Lanka, in welchem auch viele Laien für gewisse Perioden meditieren, erfuhr ich (stellte ich fest), dass einer der Meditierenden, nachdem er das Zentrum nach einigen Wochen Retreat verlassen hatte, 2-3 Wochen später mit Familie und Anhang zurück kam, um uns Praktizierende für einen Tag zu bekochen und zu versorgen.

In dieser Haltung, die der Verbundenheit entspringt, fühlen wir uns bereits erfüllt, 'ganz' und 'belohnt'. Vergleichbar etwa mit Eltern und Kindern: In den meisten Fällen wird sich eine Mutter oder ein Vater am Morgen nicht fragen: „Ob ich wohl heute Frühstück machen soll für mein Kind?“ Eltern werden sich meist nicht fragen: "Ob ich wohl Geld verdienen soll, um für die Kinder Essen, Kleidung oder Ausbildung beschaffen zu können ?" Die Eltern lieben ihre Kinder und sorgen für sie. Das ist die Motivation. Nicht: Ob überhaupt – und wenn ja: "Wie viel muss es sein? Wie wenig reicht auch?"

Man kann sagen: Geben, Grosszügigkeit, Freigiebigkeit das sind die sichtbaren, natürlichen Manifestationen von Liebe, Mitgefühl und Verbundenheit.

Ein wesentlicher Teil einer spirituellen Praxis ist es, sich mit der Absicht (der Motivation) hinter unserem Tun auseinander zusetzen. Genau hier liegt die Bedeutung von Karma.

Die Wirkungen einer jeden Tat hängen von der Absicht ab, aus der heraus wir sie tun. So schafft eben „Geben an sich“ nicht einfach automatisch gute Wirkungen für uns. Wenn die Absicht aber großzügig ist, dann ist die Wirkung enorm, und es ist die Wirkung, die uns letztlich zugute kommt.

Die folgende Aussage Buddhas¹¹ zeigt, wie verkehrt wir oft (oder mehrheitlich) denken und welches der wirkliche Sachverhalt ist :

"Was wir hergeben, ist Unser.
Was wir zuhause behalten, ist nicht Unser.
Was wir hergeben, hat (für uns) Wert.
Was wir zuhause behalten, ist wertlos.
Was wir hergeben, brauchen wir nicht zu schützen.
Was wir zuhause behalten, müssen wir schützen.
Was wir hergeben, macht keine Sorgen.
Was wir zuhause behalten, macht Sorgen

¹¹ Ugrapariprccha. Frei nach „Das vom Laien Ugra erbetene Sutra“.

Was wir hergeben, bringt unerschöpflichen Wohlstand.
Was wir zuhause behalten, wird sich erschöpfen.
Was wir zuhause behalten, führt als Nächstes zu Negativität.
Was wir hergeben, führt auf direktem Weg zur Erleuchtung. "

Dasselbe, ganz kurz gefasst, sagt die Pop Band 'Young Radicals' mit ihrer CD:

'You get what you give.' 'Du kriegst das, was du gibst.'

Dana, Grosszügigkeit, ist auch eine der Paramitas, der 'Vervollkommnungen' eines Menschen auf dem Weg zur vollständigen Erleuchtung eines Buddha. Die Vollkommenheits-Stufe der Grosszügigkeit (dana-paramita) ist dann erreicht, wenn all die scheinbare Getrenntheit zwischen den Gebenden, der Gabe und den Empfangenden vollständig wegfällt, wenn jegliche getäuschte Wahrnehmung von Selbst-Existenz in der Person des Gebenden, der Gabe und der Person der Empfangenden völlig durchschaut wurde. Die 'Vervollkommnung' von Dana-Paramita fällt also zusammen mit der Vervollkommnung von Prajña-Paramita, der 'Vervollkommnung der Befreienden Erkenntnis und Weisheit'.

Nochmals, was Gibrans Prophet über Grosszügigkeit sagt¹²:

„Es gibt jene, die geben und keinen Schmerz beim Geben kennen, weder dabei Freude suchen, noch im Bewusstsein der Tugend geben.
Sie geben so, wie drüben im Tal die Myrte ihren Duft in den Raum verströmt ...

Dschuang Tsu beschrieb eine Zeit, eine Welt, in der Verbundenheit und Offenheit natürlich waren:¹³

"(...) Niemand macht viel aus Ehrenmännern, Ehrenfrauen und Begabte werden nicht als 'besonders' betrachtet.
Die Herrscher sind einfach die oberen Zweige des Baumes,
und das Volk ist wie die Hirsche im Wald.
Sie sind ehrlich und rechtschaffen, ohne zu denken, dass sie 'ihre Pflicht tun'.
Sie lieben einander, und wissen nicht, dass es 'Nächstenliebe' ist.
Sie betrügen niemanden, wissen aber nicht, dass sie 'vertrauenswürdig' sind.
Sie leben frei miteinander im Geben und Nehmen
und machen nichts Besonderes aus ihrer Grosszügigkeit. (...)"

Ich werde mit einer Definition von Grosszügigkeit aus einem Text¹⁴ schliessen:

"Was ist die Essenz von Grosszügigkeit?
Eine nicht-anhaftende, spontan entstehende Haltung des Geistes und des Herzens,
mit den sich aus ihr ergebenden freigiebigen Handlungen,
in denen man alles völlig hergibt."



¹² Kahlil Gibran, Der Prophet, Walter-Verlag, aus: 'Vom Geben'.

¹³ Kornfield & Feldman, Das strahlende Herz der erwachten Liebe, Arbor, S.191. (Adaptiert)

¹⁴ Bodhisattva Bhumi