

Das Vergnügen an Dana

Reflexionen zum Thema Großzügigkeit von Ajahn Pasanno, Seniormönch des Klosters Abhayagiri im Redwood Valley, Kalifornien.

“Immer wenn ich über mich selbst nachdenke, fange ich an mich deprimiert zu fühlen”, sagte einmal Ajahn Sumedho, der Seniormönch des Klosters Amaravati in England. Wenn Dana - Großzügigkeit, Geben, Teilen - ins Zentrum unseres Lebens rückt, anstelle von ICH und MEIN, dann gibt es keinen Grund mehr deprimiert zu sein. Man spürt Erleichterung und Erlösung anstatt Anspannung und Obsession. Dana verschafft uns einen radikal anderen Fokus. Die Perspektive verändert sich von “was kann ich bekommen?” zu “was kann ich geben?”

In den späten 80-er Jahren lehrte der thailändische Mönch Ajahn Suwat einen 10-Tageskurs in der Insight Meditation Society in den USA. Ajahn Suwat war nicht zum ersten Mal in Amerika, aber er hatte westlichen Menschen noch nie ein Meditationsretreat angeboten. Nach ein paar Tagen fragte er seinen Übersetzer Ajahn Thanissaro: “Warum sehen die Leute hier so unglücklich aus? Sie meditieren zwar und scheinen ganz dabei zu sein, aber sie sehen so grimmig aus, nicht so, als würden sie dieses Retreat genießen.“ Er bekam zur Antwort: “Diese Leute wissen zwar wie man meditiert, aber nicht wie man Dana praktiziert.“ Er sah die direkte Beziehung zwischen dem Mangel an Glück und dem Mangel an einer Grundlage basierend auf Dana.

In Thailand, wo ich viele Jahre gelebt habe, bestehen die ersten religiösen Anleitungen für ein Kind aus Großzügigkeit und Geben. Schwangere Frauen gehen dort ins Kloster, offerieren Lebensmittel und sprechen eine Widmung aus: “Möge mein Kind gesund und glücklich sein.” Sogar wenn die Kinder noch klein sind, stehen sie morgens früh gemeinsam mit ihrer Familie auf, um den Mönchen auf ihrer Almosenrunde etwas anzubieten. Allen Kindern wird dabei geholfen, einen Löffel voll Reis in eine Almosenschale zu geben. Und alle klatschen dabei begeistert in die Hände und sagen: “Großartig!” Die Kinder verstehen schnell: Hey, Geben ist gut. Sie wachsen heran, indem sie Großzügigkeit mit angenehmen Gefühlen assoziieren, denn es handelt sich dabei um ihr kulturelles Erbe.

Es gibt viele verschiedene Übersetzungen für das Wort Dana. Grundsätzlich handelt es sich um die Qualität der Großzügigkeit, bei der wir physisch etwas geben, und zwar vom Herzen her. Mit Dana angefüllte Herzen sind großzügig und freigebig, und machen eine offene Geste bezüglich ihrer Bereitschaft zu geben, zu teilen, präsent zu sein und Anderen zu helfen. Alle diese Qualitäten führen uns eher weg von: ICH und meine Bedürfnisse, ICH und meine Vorlieben, ICH und meine Forderungen, ICH und meine Erwartungen, ICH und meine Wünsche, ICH und mein fester Platz im Zentrum des Universums.

An der Wurzel von Großzügigkeit ist die Wahrnehmung, dass es immer etwas zu teilen gibt. Man braucht tatsächlich nicht besonders viel um zu geben. Während der Almosenrunde im Nordosten Thailands teilen die Menschen was sie besitzen, obwohl die

meisten sehr arm sind. Einer der Dorfbewohner, der mithilfe Wat Pah Nanachat - Ajahn Chahs Kloster für Menschen aus der westlichen Welt - aufzubauen, sagte einmal: "Ich habe wirklich kaum Geld, aber ich bin nicht arm" Manchmal besitzen wir viele Dinge, aber wir haben das Gefühl, dass es nicht genug sei und dass wir unseren Besitz ständig schützen müssen. Wir denken nicht mal daran, das zu teilen was wir haben. Das ist ein Zustand des Mangels, man ist dann wirklich arm. Auf der anderen Seite entstehen Geben und Teilen aus einer Haltung des Reichtums in uns selbst.

Es gibt da eine alte Geschichte über den Unterschied zwischen Himmel und Hölle. Die Höllen sind voller Leute, die an langen Büffettischen sitzen, worauf alle möglichen köstlichen Speisen aufgestapelt sind. Aber alle Anwesenden sind todunglücklich und hungrig, da die Essensutensilien zu lang sind, um sie sich in den Mund zu führen. Im Himmel dagegen sieht es ähnlich aus: Auf den Tischen sind genau die gleichen köstlichen Speisen und Getränke, und man verfügt über die gleichen, überlangen Löffel und Gabeln. Aber die Wesen dort sind glücklich und froh, denn sie benutzen die Essenswerkzeuge, um sich gegenseitig zu füttern. Es gibt keinen Hunger und keine Frustration, nur Gefühle des Wohlbefindens und der Fülle innerhalb genau identischer Bedingungen. Geben und Teilen verwandeln eine Hölle in ein Himmelreich.

Eine der Ausgänge aus dem Leiden heraus besteht aus Großzügigkeit. Es ist wichtig dabei zu erkennen, dass es sich bei Dana nicht nur um materielles Geben handelt. Es bezieht auch den Dienst am Mitmenschen mit ein, und dass man seine Augen für das offen hält, was getan werden muss. Wie kann ich helfen? Wer braucht gerade Unterstützung? Damit uns die Hilfeleistung an anderen Menschen behagt müssen wir über die Hürde von ICH, MIR und MEIN springen. Handlungen des Dienstes am Mitmenschen laden uns dazu ein, aus den konditionierten Beschränkungen auszusteigen, die wir für unser imaginäres Ich geschaffen haben.

Bei Abhayadana handelt es sich um eine höhere Form der Danapraxis. Im thailändischen wird abhaya normalerweise als Vergebung übersetzt. Wir bieten Vergebung an, indem wir keinen Groll und keine Aversionen mehr hegen. Viel Freude kommt in unser Herz wenn Vergebung entwickelt wird. Die höchste Form von Dana ist Dhammadana. Das bedeutet das Geben von Dhamma, den Lehren des Buddha. Im traditionellen Sinn besteht eine der höchsten Formen von Dana darin, die Buddhalehre anderen Menschen zugänglich zu machen, indem man z.B. den Druck von Dhammabüchern unterstützt. Aber es gibt viele andere Möglichkeiten, wie man Dhammadana im täglichen Leben praktizieren kann. Viele Leute glauben, man müsse im Kloster leben oder ein Dhammalehrer sein, um so etwas weitergeben zu können. Aber dem ist nicht so. Jeder Ratschlag, der seine Basis in Rechter Anschauung hat und mit offenem Herzen und guten Absichten gegeben wird, ist Dhammadana.

Ajahn Chah bemerkte einmal, dass man gar nicht groß irgendetwas zu lehren oder zu sagen bräuchte, um Dhammadana zu praktizieren: " Es reicht völlig aus, ein gutes Beispiel zu geben und den ethischen Empfehlungen zu folgen." Er erzählte oft, auf welche Weise Sariputta - einer der zwei Hauptschüler des Buddha - zum ersten Mal am

Mönchsleben Interesse bekam. Er beobachtete Mönche, die sich auf der Almosenrunde befanden. Die Würde, Gelassenheit und Klarheit dieser schlichten Aktivität des Almosengehens inspirierte viel Vertrauen in Sariputta.

Wenn manche Eltern Ajahn Chah fragten, was sie ihren Kindern beibringen sollten, dann antwortete er oft: "Es spielt überhaupt keine Rolle, was ich darüber sage. Was sagt ihr? Was macht ihr?" Wenn es einen Baum in der Nähe gibt und einen weiter weg, an welchem Baum wird die Ranke empor klettern? Natürlich an dem, der am nächsten steht. Das Gleiche trifft auch auf Eltern zu. Deren Beispiel hat einen größeren Einfluss als irgend etwas anders. Die Beispiele die wir in den Klöstern geben, innerhalb der Gesellschaft und in den Familien sind alle Aspekte von Dhammadana. Die Geschenke des Gebens, des ethisch orientierten Verhaltens und eines Lebens, dessen Zentrum aus Dhamma besteht, haben eine außerordentlich kraftvolle Wirkung.

Wenn wir über die Menschen nachdenken, die den größten positiven Effekt auf unser Leben ausgeübt haben, dann schätzen wir sie vor allem deswegen, weil sie sich als vertrauenswürdig, freundlich und geduldig uns gegenüber erwiesen haben. Sie erzeugen in uns ein gutes Gefühl, egal wie schlecht wir uns jeweils fühlen mögen. Diese Art des Gebens ist nicht jenseits unserer Fähigkeiten. Wohlbefinden zu vermehren und Leidvolles zu vermindern stellen gleichermaßen Geschenke dar, die wir alle geben können.

Wir können sogar die Haltung des Teilens in unsere Meditationspraxis einbringen, während wir ganz allein auf unserem Kissen sitzen. Bei der Meditation geht es nämlich nicht nur um mich selbst. Wenn wir sie mit denen teilen, die uns nahe stehen und sogar mit allen anderen Wesen, dann hat das einen völlig anderen Effekt. Diese Art des Gebens transformiert das Herz, indem es uns aus der Abkapselung der Ich-vorstellung herausholt. Wir realisieren sehr schnell, dass das ICH und MEIN Universum furchtbar beengend und überfüllt ist. Wenn wir dann unsere Aufmerksamkeit auf die Welt um uns herum richten, dann realisieren wir, dass sie sehr ausgedehnt und weitläufig ist.

Es spielt wirklich keine Rolle, wann oder wie wir mit der Danapraxis beginnen. Es geht vielmehr darum zu erkennen, dass Großzügigkeit die Grundlage eines Herzens formt, welches frei und unbelastet ist und uns für den Weg öffnet, die Dinge so zu erkennen wie sie wirklich sind.

Dieser Artikel wurde der Zeitschrift „Inquiring Mind“ entnommen: www.inquiringmind.com