



Dāna – eine wesentliche Praxis für Haushälter/innen

Christina Garbe

Dāna bedeutet wörtlich Geben. Es wird im buddhistischen Sinn aber für Gebefreudigkeit und Großzügigkeit benutzt.

Es ist die grundlegende Praxis für Haushälter/innen. Nur durch die Großzügigkeit der Menschen zu Buddha Gotamas Lebenszeit und durch die Großzügigkeit der Menschen in theravāda-buddhistischen Ländern wie Myanmar (Burma), Thailand und Sri Lanka konnte sich die wertvolle Buddha-Lehre in diesem Weltzeitalter halten, wurde praktiziert mit dem Ziel des Erwachens, die die Erfahrung von Nibbāna beinhaltet. Diese Erfahrung kann nur durch das Überwinden aller geistigen Verunreinigungen zustande kommen. Die Buddha-Lehre wurde auch seit Buddha Gotamas Zeiten von großzügigen Menschen gelehrt. Das bedeutet, daß die Buddha-Lehre nur in westlichen Ländern wie Deutschland ankommen konnte, weil in asiatischen Ländern Menschen sich über Jahrhunderte in Großzügigkeit geübt haben. Durch das mangelnde Verständnis für Großzügigkeit und das Denken mit dem Ich im Mittelpunkt allen Geschehens konnte die Buddha-Lehre nicht wirklich in Deutschland ankommen. Es gibt kaum Vollzeitpraktizierende. Es gibt kaum Orte, wo Menschen Vollzeit praktizieren können und unterstützt werden. Nur mit viel beschäftigten Haushälter/innen, die für ihr persönliches Wohl in Kurzzeit-Rückzügen meditieren, kann sich die Buddha-Lehre niemals als ein religiöser Befreiungsweg in einem Land etablieren. Von vielen Menschen wird *Dāna* eher als so wenig wie möglich, statt so viel wie möglich verstanden. Manche Menschen denken auch, die Möglichkeit des freiwilligen Gebens bedeutet ‚gratis‘.

Es liegt nicht an der Armut der Menschen, daß die Gebefreudigkeit so wenig entwickelt ist, sondern mehr an dem ichbezogenen Denken, welches den gesamten Besitz für die eigenen Bedürfnisse und die eigene Sicherheit benötigt. Auf dieser Denkbasis kann sich niemals buddhistisches Sehen und Denken und buddhistische Befreiung entwickeln, denn die Befreiung liegt darin Selbstlosigkeit zu realisieren. In einer Kultur wo Leistungs- und Kon-

kurrenzdenken im Vordergrund stehen und dieses schon im frühen Kindesalter vermittelt wird, wo das Denken auf materiellen Gewinn einerseits und Vermeidung von persönlichem materiellem Verlust andererseits ausgerichtet ist und wo Geistesentwicklung kaum in Betracht gezogen wird, bedarf es also besonderer Bemühungen und Energie, um sich in Großzügigkeit zu üben, wenn man den buddhistischen Einsichtsweg mit dem Ziel der endgültigen Befreiung gehen möchte. Nur durch das Teilen des materiellen Besitzes mit denjenigen, die einen geistigen Einsichtsweg gehen, kann in einer derartigen Kultur im eigenen Geist die Wertschätzung für geistige Entwicklung und daraus folgende Befreiung von Leiden erreicht werden. Die Wertschätzung der Buddha-Lehre ist bei vielen Menschen, die buddhistische Veranstaltungen besuchen gering, weil sie in den meisten Fällen eine rein weltliche Motivation haben, wie erfolgreicher im weltlichen Berufsleben zu sein, Partnerschaftsprobleme zu lösen, durchsetzungsfähiger zu werden, leistungsfähiger im Beruf zu werden usw..

Das Denken, welches durch Leistungs- und Konkurrenzdenken dominiert wird und nur nach persönlichen Vorteilen sucht, basiert auf unheilsamen Wurzeln wie Verlangen (bei exzessiver Ausprägung als Gier bezeichnet) und Abneigung (bei exzessiver Ausprägung als Haß bezeichnet). Gemäß der Buddha-Lehre kommt in diesem unheilsamen Bewußtsein der Geistesfaktor *saddhā*, Vertrauen nicht vor, kann also auch nicht wachsen. Vertrauen in die eigenen Handlungen ist ein sehr wichtiger Faktor, um sie ausführen zu können und sie zur Gewohnheit werden zu lassen. Es ist also auch sehr wichtig, das Denken grundsätzlich zu verändern und sich mit den geistigen Gesetzen, wie sie vom Buddha gelehrt wurden, zu beschäftigen, um die Gebefreudigkeit im eigenen Bewußtseinsstrom zu festigen.

Dāna bedeutet sowohl das Geben von materiellen Gütern als auch Dienen, inform von Geben der eigenen Fähigkeiten. Betrachtet man diese beiden Bereiche in Deutschland, kann man sehen, daß beide Arten sehr wenig praktiziert werden. Buddhistische Zentren werden von bezahlten Arbeitskräften geführt. Die materielle Situation buddhistischer Zentren ist auf niedrigstem, armseligen Niveau in einem reichen Industriestaat wie Deutschland. Wenn die Leute für ihre Arbeit bezahlt werden, arbeiten sie zuverlässig, geben sie freiwillig, arbeiten sie mehr nach dem Lust- und Laune-Prinzip. Dadurch kommt es zu Unzuverlässigkeit und Schaden für andere, die davon betroffen sind. Auch hier ist falsches Denken die Ursache. Die Menschen verstehen nicht, daß alle ihre Handlungen Wirkungen schaffen (*kamma - vipāka*). Unzuverlässigkeit gehört zu *pamāda*, Nachlässigkeit könnte man auf Deutsch sagen. Der Buddha hat das Gegenteil *appamāda* als eine grundlegende Tugend gelehrt, weil er die verhängnisvollen Resultate von Nachlässigkeit sehen konnte.

Dāna ist eine wesentliche Ursache für Meditation (*bhāvanā*). Ist die Gebefreudigkeit in einem Bewußtseinsstrom nicht gut entwickelt, sind auch keine Fortschritte in der Meditation zu erwarten, weder in der *Samatha*-, noch in der *Vipassanā*-, noch in der Achtsamkeitsmeditation. *Dāna* ist wie ein Fundament für die Meditation. Es ist wie bei einem Haus, hat es kein gutes Fundament, wird es bald zusammenbrechen und ist nicht bewohnbar.

Es gibt zwei Arten von Handlungen, veranlaßte und spontane. Die spontanen Handlungen haben kammisch, also bezüglich ihrer zukünftigen Wirkungen, ein wesentlich kraftvolleres Potential.

Wenn man *Dāna* nur gibt, nachdem man selbst etwas erhalten hat, also zum Beispiel nach einem Meditationsrückzug oder Seminar an den/die Lehrende, handelt es sich um veranlaßtes *Dāna* und die kammische Wirkung ist geringer, als wenn man ohne selbst etwas bekommen zu haben jemanden unterstützt, der sich Vollzeit der buddhistischen Praxis und Lehre widmet oder für den Bau von Meditationszentren gibt.

Die christlichen Kirchen in Deutschland haben es so geregelt, daß man als Mitglied zum Geben gezwungen wird, indem man Kirchensteuer bezahlen muß und diese entsprechend des Einkommens direkt vom Gehalt einbehalten wird. Auch hier handelt es sich um veran-

laßtes Geben. Menschen, die denken, daß sie den buddhistischen Einsichtsweg gehen, können sich auch fragen, wieviel sie monatlich spenden gemäß ihres Einkommens, um ‚ihre‘ Religion zu unterstützen.

Der Ausdruck *Dāna* in der Pälisprache entspricht nicht vollkommen den deutschen Wörtern Spende oder Almosen. In der buddhistischen Tradition erhalten Praktizierende, vor allem Mönche und Nonnen ihren Lebensunterhalt nur durch *Dāna* (freiwilliges Geben). Die Gebenden bedanken sich bei den Empfängern, daß sie geben dürfen, und sie betrachten das Geben als Geschenk.

Aus christlicher Tradition ist in unserer westlichen Welt das Spenden/Geben mehr unter dem Gesichtspunkt der Unterstützung armer Menschen bekannt.

Im weltlichen Sinn werden heute oft Spenden gegeben, um bedürftigen oder armen Menschen ein würdiges Leben zu ermöglichen, um soziale Unterschiede auszugleichen.

Es werden auch Spenden gegeben, um Menschen in schwierigen Lebenssituationen zu unterstützen, sei es individuell oder Menschen, die von Kriegen, Hungersnot oder anderen Katastrophen betroffen sind.

Der Buddha hat gelehrt, daß die Gaben an die Gemeinschaft der Vollzeitpraktizierenden, den höchsten Wert haben. Und hier sind die Gaben am verdienstvollsten, welche an diejenigen mit der höchsten Verwirklichung gegeben werden.

Der Schwerpunkt des Gebens liegt hier darin, Menschen, die ihre gesamte Zeit der geistigen Entwicklung widmen, zu unterstützen. So wird heute auch noch in süd-ost-asiatischen Ländern praktiziert. Der Unterhalt von Klöstern und Meditationszentren wird vollkommen von Unterstützern übernommen. Essen und Unterkunft sind frei. Jeder(r) ist eingeladen, durch *Dāna* für die gesamte Gemeinschaft das Zusammenleben und die geistige Entwicklung der Praktizierenden zu unterstützen.

Der Buddha hat diese Art der Gaben am höchsten bewertet, weil sie zur endgültigen Befreiung vom Leiden führen, während o. g. weltliche Gaben auch wertvoll sind, aber nur zu zeitlich begrenzter Befreiung von leidhaften Umständen, wie Armut, führen.

Drei geistige Aspekte sind für die/den Gebende(n) zu berücksichtigen,

- einmal das Geben an sich als verdienstvolle Handlung,
 - das Vermindern von Anhaftung,
 - und außerdem durch die Gabe an ernsthaft spirituell Praktizierende, die Wertschätzung der spirituellen Praxis,
- was bei gewohnheitsmäßiger Handlung den eigenen Geist des/der Gebenden für die spirituelle Praxis öffnet.

Deshalb wird die Gabe auch als Geschenk für den/die Gebende(n) gesehen. Dadurch wird eine Haltung von Arroganz dem Empfangenden gegenüber verhindert oder zumindest verringert, denn das Höchste in der Buddha-Lehre ist spirituelle Befreiung.

Der Bettler/die Bettlerin im Buddhismus ist nicht Bettler(in) aus Armut heraus, sondern aus Einsicht, daß Nicht-Besitzen zu höheren geistigen Zielen führt bis zur endgültigen Befreiung. Er/sie legt wert auf die Entwicklung von Weisheit. Aber als Mensch benötigt auch jemand der auf Luxus verzichtet die notwendigen Requisiten, d.h. Essen, Kleidung, Wohnraum und Behandlung von Krankheiten.

In der Buddha-Lehre geht der Bettler/die Bettlerin durch eigene Entscheidung, um höhere geistige Ziele zu erreichen, in den Bettlerstatus. Er/sie ist in der Regel gesund und von seiner/ihrer sozialen Herkunft her häufig nicht arm.

Gerade zu Buddhas Zeiten haben viele reiche Menschen ihren Reichtum aufgegeben, verschenkt und sind in die Hauslosigkeit gezogen.

Um die Buddha-Lehre mit ihrer Tiefgründigkeit im Westen zu verankern, muß für diese Zusammenhänge Verständnis aufgebracht werden. Denn ohne Langzeit-Praktizierende kann die Buddha-Lehre nicht in ihrer Tiefgründigkeit verstanden und verwirklicht werden, und möchte man lange praktizieren, benötigt man der materiellen Unterstützung. Ohne die entsprechenden Rahmenbedingungen zu schaffen, kann es auch keine Erwachten geben und ohne Erwachte gibt es auch keine qualifizierten Lehrer/innen. Diejenigen, die lehren, ohne das Ziel des Erwachens, die Erfahrung von *Nibbāna* erreicht zu haben, haben das Ziel verfehlt und können somit auch anderen nicht den Weg zum Ziel zeigen.

Dāna ist die erste Tugend, die umfassend praktiziert werden muß. Es ist eine Praxis von beiden Seiten, denn es wenn keine Empfänger gibt, die sich zur Verfügung stellen, können kammisch kraftvolle Gaben auch nicht gegeben werden.

Gleichzeitig kann durch Geben die Wertschätzung und der Verdienst derjenigen, die nicht praktizieren können oder wollen, soweit steigen, daß sich irgendwann die Möglichkeit der Meditation ergibt.



Während der Bettler/die Bettlerin in der westlichen Welt eher anonym bleibt, besteht zwischen den Praktizierenden und dem Gebenden in buddhistischen Gemeinschaften oft ein nahes Verhältnis.

Die Praktizierenden sollten, haben sie die Lehre verwirklicht und damit verstanden, die Lehre geben als Gegenleistung für das Erhalten der Requisiten.

Die Möglichkeit zum freiwilligen Geben ist ein Geschenk für den/ die Gebende, ein Verdienst, welcher bis zur endgültigen Befreiung den/die Gebende nicht verläßt.

Der Buddha geht durch seine tiefgründige, systematische Analyse des Daseins in seinen Erklärungen zu *Dāna* auf eine umfassende, langfristige Wirkung des Gebens ein.

Der Buddha lehrte aus Weisheit heraus, wie man das Anhaften an ein Selbst, ein ‚Ich‘, eine Persönlichkeit, überwinden kann. In der Anhaftung an ein Selbst liegt das gesamte Leiden, welches Wesen erfahren können. Das Abgeben oder Teilen seines Besitzes ist der erste Schritt, um von der Sicht und Anhaftung an ein Selbst frei zu werden.

Im Cariyapitaka (Korb des Verhaltens), KN

erzählt der Buddha Gotama dem ehrwürdigen Sāriputta aus seinen Vorleben:

*„Wenn ein bettelnder Bettler kam, bei Tag oder bei Nacht,
er erhielt, was immer er an Gütern wünschte,
er ging mit vollen Händen.*

*Ich gab ein großes Geschenk wie dieses, so lange ich am Leben war.
Ich gab den Reichtum weder weil er unangenehm war,
noch weil ich genügend Vorrat hatte.*

*Gerade wie ein Behinderter, um sich von einer Krankheit zu erholen,
den Arzt belohnt mit Gütern, und so gesundet,
genauso gab ich, diesen Zusammenhang realisierend,
um vollkommene Verwirklichung zu erreichen.*

Und um den Geist, der unzufrieden war, in Erfüllung zu versetzen.

*Genauso gab ich den bettelnden Bettlern, ohne Anhaftung,
nichts zurück erwartend, um vollkommenes Selbst-Erwachen zu erreichen.”*

Als König Nimi:

*„Genauso wie ein Diener zu einem Herren geht wegen des Besitzes,
und nach Befriedigung sucht, durch die Gesten, Sprache und Gedanken,
so will ich in jedem Werden, welches zum Erwachen geschaffen wurde,
die Wesen mit Geschenken erfrischen,
ich sehne mich nach dem vollkommenen Erwachen.”¹*

*„Was anderen gegeben wird ist von großer Frucht, ...
Diese Wahrheit wissend, gab ich Geschenke in einer Existenz nach der
anderen,
um das vollkommene Erwachen zu erlangen, ich zog mich nicht zurück vom
Geben.”²*

Letztendlich kann die Befreiung von der falschen Sicht eines Selbst nur durch korrekte *Vipassanā*-Meditation mit dem Ziel des Pfadbewußtseins geschehen. *Dāna* ist eine Voraussetzung, um die Möglichkeit zur *Vipassanā*-Meditation zu erlangen. Deshalb ist es wichtig, den Dhamma nicht wie eine Ware zu handeln. Man nimmt damit dem Praktizierenden die Möglichkeit der ersten Annäherung durch heilsames Handeln, indem er/sie freiwillig gibt. Diese Zusammenhänge kann man mit Jhānakonzentration gemäß dem bedingten Entstehen im eigenen Bewußtseinsstrom sehen. *Dāna* ist wie ein Streichholz um die Kerze, das Licht der Weisheit, zu entzünden.

Der Buddha Gotama berichtet aus einem seiner Vorleben als Bodhisatta zu Zeiten des Buddha Koṇāgamana³:

„Zu der Zeit war ich ein adliger Krieger, namens Pabbata. Ich hatte viele Freunde und Ratgeber, unendlich viel Macht und ich besaß viele Berge.

Ich ging, um den Selbst-Erwachten zu sehen und hörte den unübertrefflichen Dhamma. Ich lud die Gemeinschaft mit dem Sieger ein und gab Geschenke zur Zufriedenheit meines Herzens. Ich gab dem Lehrer und den Schülern Seide aus Paṭṭuna, aus China und Kāsi-Seide, ebenso Wollkleidung und goldene Sandalen ...

Als ich seine Worte hörte, neigte sich mein Geist immer mehr dort hin. Ich legte mich entschieden fest, weiter zu praktizieren, um die zehn Vollkommenheiten zu vervollständigen. Nach Allwissenheit suchend, das höchste Geschenk unter Menschen gegeben habend, entsagte ich einem großen Königreich und ging in der Anwesenheit des Siegers in die Hauslosigkeit. ...”

Hier wird deutlich die Abfolge gezeigt, wie aus Großzügigkeit heraus die Kraft im eigenen Geist erwächst, sich für eine intensive Dhammapraxis zu entscheiden.

Geben ist die Praxis, mit der jeder/jede beginnen kann, den spirituellen Weg zu gehen. Geben ist das beste Gegenmittel für Verlangen einerseits und für Geiz andererseits. Geiz ist immer verbunden mit den Wurzeln Abneigung und Verblendung. Da die gesamte buddhistische Lehre auf dem Überwinden von Verlangen, Abneigung und Verblendung beruht, sollte man mit Geben anfangen.

Der äußere Akt des Gebens bedeutet für das Innere, im eigenen Geist, Loslassen, Über-

1 Minor Anthologies, Minor Anthologies of the Pāḷi Canon, Vol III, 1975, Pāḷi Text Society, translated by I. B. Horner, I.6. §§4, 5, Übersetzung dieses Absatzes aus dem Englischen CG

2 Minor Anthologies, a. a. O. I.7. §§5, 6, Übersetzung dieses Absatzes aus dem Englischen CG

3 Minor Anthologies, Vol III, a. a. O., p. 67, Übersetzung dieses Absatzes aus dem Englischen CG

winden, Aufgeben, Großzügigkeit, Verzichten. Auf Pāli wird Geben auch *cāga* genannt, was bedeutet loslassen, überwinden, aufgeben von Anhaftung.

*„Großzügigkeit hat die Qualität, den Geist geschmeidig zu machen.
Geben dient als eine entscheidende Unterstützung, den Geist sogar noch geschmeidiger zu machen.
Geben macht den Geist auch bereit für die Einhaltung der ethischen Regeln,
für die Entwicklung von Konzentration und
für die Entwicklung von Vipassanā-Weisheit.“*

Chronicles of the Buddha, Mingun Sayadaw

AN VI. 37 Sechs Vorzüge beim Almosengeben, (Übers. Nyanatiloka/Nyanaponika)

*„... Wenn vor dem Geben man sich freut,
und heiteren Sinnes ist, wenn man gibt,
und nach dem Geben glücklich ist,
so ist das Geben ein Gewinn.
In denen Gier und Hass und Wahn,
und alle Triebe ((unheilsame) Einströmungen, āsavakkhaya) sind versiegt,
die selbstgezügelt sind und keusch,
die sind der Gaben bestes Feld.
Wer, wenn er sich gewaschen rein,⁴
mit eigener Hand die Gabe reicht,
dem bringt solche Spende dann
in späteren Zeiten hohen Lohn.
Wer solche Gabe gibt,
freigebig und vertrauensvoll,
ein weiser und verständiger (Mann) (paṇḍito),
eilt hin zu leidlos-seligem Welt. ...“*

4 Diese Aussage bedeutet das Einhalten der Ethik.