

Dāna

...ist ein Begriff aus der hinduistischen/buddhistischen Praxis, der sehr erweitert Freigiebigkeit meint. Ob das ein Geschenk bei einem Besuch ist oder die Gabe an den/die spirituelle/n Lehrer*in. Dāna ist eine der Haupttugenden in allen buddhistischen Schulen.

Somit ist Dāna ethische Praxis mit mehreren Wirkungsrichtungen: Diejenigen, die auf uns zurück weisen, weil eine Gabe an eine andere Person immer auch ein Geschenk an uns selbst ist:

- Durch die Weitergabe und das Teilen von Freude wird unsere Freude verstärkt,
- dadurch, dass und wie wir für uns sorgen, wenn wir uns etwas „leisten“, wird unser Mitgefühl für uns selbst gefördert,
- wir üben durch Dāna, Habgier oder Geiz oder Verschwendung zu überwinden.

Dāna wirkt auf alle Mitwesen (ob Pflanzen, Tiere oder uns Menschen) indem wir deren Leid mindern und für ihr Wohl sorgen (durch Wertschätzung, Unterstützung, Mitfreude, Mitgefühl oder materielle Güter). All dies ist Teil des Weges zu mehr Freiheit und wahren Glück (buddhistisch: erwachen).

Dāna (wie alle anderen Tugenden auch) geschieht in dem Wissen und der Erfahrung, dass nichts aus sich heraus existiert und wir alle von Anderem und Anderen bekommen und gespeist werden. Wenn wir Dāna geben, und dies bewusst und in Achtsamkeit tun, fördert dies in der Regel in uns ein Gefühl der Verbundenheit - mit uns selbst und mit Anderen. Dadurch erfüllt Dāna sich im Tun und ist bedingungslos, enthält also weder Rückgabebedingungen oder Leistungserwartungen.

Dāna ist auch Tugend und Achtsamkeitspraxis für das Nehmen. Denn das eine kann ohne das andere nicht sein. Im Vollzug von Dāna findet immer schon der Ausgleich statt. Die Person, die Dāna in der einen Form gibt ist gleichzeitig die, die Dāna in einer anderen Form nimmt. Die Geste hierbei ist eine ins Außen gebrachte innere Energie der Verbindung und Dankbarkeit, der Freude und des Mitfühlens, der Anerkennung und Wertschätzung.

Für das Geben einer hilfreichen Idee gebe ich dann „den 10ten“ der Woche, ob das 1 € oder 10 € sind, oder eine Steige Pfirsiche oder 1 Pfirsich oder teile meine Freude darüber, weil die Idee so hilfreich ist. Der Umfang von Dāna richtet sich danach: was ich empfinde, was ich habe, was ich geben möchte, was ich vermute und was die andere Person empfindet, braucht oder schätzt. Diese Einschätzung zu finden beruht also auch auf Achtsamkeit, ja ist selbst welche und kann immer wieder neu ausbalanciert werden. Praktisch könnt ihr euch jedes Mal neu fragen, was würde jetzt für mich, die andere Person und die Situation passen...

In unserem, von Geldwerten bestimmten sozialen Gesellschaftssystem, in dem jede Person in bestimmten Größen diese Geldwerte herstellen und bedienen muss, ist Dāna als ausschließliche Geste zwischenmenschlicher Handlungen (zwischenmenschlichen Handels) schwer möglich. Aber für diesen Kurs möchte ich in Bezug auf die gemeinsame Übung in Achtsamkeit diese, meines Erachtens stimmige Tugend als Basis und Praxis für uns alle anbieten – zumal sie niemanden an der Teilhabe ausschließt. Möge die Übung gelingen ☺