

## Großzügigkeit zuerst

von

**Thanissaro Bhikkhu**

Aus dem Buch "Meditations"

Copyright © 2003 Thanissaro Bhikkhu

Aus dem Englischen übersetzt von Lothar Schenk

Nur zur unentgeltlichen Verteilung.

Der Ausdruck dieses Werkes zum persönlichen Gebrauch ist gestattet.

Dieses Werk darf für den Gebrauch auf Computern und in Computernetzen umformatiert und weiterverteilt werden, vorausgesetzt für Verteilung oder Gebrauch wird keinerlei Bezahlung verlangt.

Alle sonstigen Rechte vorbehalten.

Vor etlichen Jahren, als Ajaan Suwat bei der Insight Meditation Society einen Kurs abhielt, war ich sein Übersetzer. Nach dem zweiten oder dritten Tag wandte er sich an mich und sagte: "Mir fällt auf, dass diese Leute beim Meditieren fürchterlich verbissen zu Wege gehen." Wenn man sich im Raum umsah, saßen da alle Leute sehr ernsthaft, mit angespannten Mienen und fest geschlossenen Augen. Es war fast, als hätten Sie Nirvana oder Untergang auf ihren Stirnen stehen.

Er führte ihre Verbissenheit darauf zurück, dass die meisten Leute hier im Westen zur Meditation kommen, ohne sich vorher mit anderen buddhistischen Lehren befasst zu haben. Sie haben keine Erfahrung darin gesammelt, wie man großzügig ist gemäß Buddhas Lehren über das Geben. Sie haben keine Erfahrung darin gesammelt, wie man taugliches Verhalten gemäß den buddhistischen Tugendregeln entwickelt. Sie kommen zur Buddhalehre, ohne sie in ihrem Alltagsleben erprobt zu haben, und deshalb fehlt ihnen die zuversichtliche Gelassenheit, die man benötigt, um die auftauchenden Schwierigkeiten bei der Meditation zu meistern. Stattdessen meinen sie, es käme ganz auf ihre Entschlossenheit an.

Wenn man sich ansieht, wie hierzulande Meditation, taugliches Verhalten und Großzügigkeit gelehrt werden, ist die Reihenfolge genau anders herum als in Asien. Hierzulande melden sich die Leute für eine Klausur an, um etwas Meditieren zu lernen, und erst, wenn sie beim Veranstaltungsort auftauchen, erfahren sie, dass sie während der Klausur einige Tugendregeln einhalten sollen. Und dann, ganz am Ende der Klausur, bevor man sie wieder nach Hause entläßt, erfahren sie, dass sie großzügig sein sollen. Einfach alles verkehrt herum.

In Thailand, demgegenüber, besteht der erste Kontakt der Kinder mit dem Buddhismus, nachdem sie die Respektsgeste gelernt haben, im Geben. Man sieht, wenn ein Mönch auf seinem Almosengang vorbeikommt, wie Eltern ihre Kinder an der Hand nehmen, sie hochheben und ihnen helfen, einen Löffel Reis in die Schale des Mönchs zu geben. Nach und nach beginnen die Kinder, die Handlung selbständig auszuführen, der Vorgang verliert immer mehr das Mechanische, und nach einer Weile beginnen sie, am Geben Freude zu haben.

Zunächst mag diese Freude nicht einleuchten. Der Gedanke, dass man glücklicher wird, wenn man etwas weggibt, kommt einem Kleinkind nicht automatisch in den Sinn. Aber mit zunehmender Erfahrung stellt man fest, dass es stimmt. Schließlich versetzt man sich ja, wenn man gibt, in die Position des Reichtums. Das Geschenk beweist, dass man mehr als genug hat. Gleichzeitig vermittelt es einem ein Gefühl des Wertes als Person. Man ist in der Lage, anderen zu helfen. Der Akt des Gebens erweitert auch das Gemüt, denn die Welt, in der wir leben, wird durch unsere Handlungen geschaffen, und der Akt des Gebens erschafft eine weiträumige Welt: eine Welt, in der Großzügigkeit ein Handlungsprinzip ist, eine Welt, in der die Leute mehr als genug haben, genug, um miteinander zu teilen. Und es entsteht ein gutes, helles Gefühl im Inneren.

Davon ausgehend, werden die Kinder mit Tugend vertraut gemacht: der Ausübung der Tugendregeln. Und wiederum ist es, aus der Sicht eines Kindes, zunächst nicht einleuchtend, dass man dadurch glücklich werden kann, dass man bestimmte Dinge nicht tut, die man tun möchte -- so etwa, wenn man etwas nehmen möchte, oder wenn man gerne lügen würde, um seine Verlegenheit zu verbergen, oder um sich vor Schelte und Bestrafung zu schützen. Aber allmählich entdeckt man, ja tatsächlich, es gibt einem ein Glücksgefühl, ein inneres Wohlgefühl, wenn man Prinzipien hat, wenn man keine Lügen bemänteln muss, wenn man untaugliche Handlungen vermeidet, wenn man untaugliche Handlungen für unter seiner Würde findet.

Wenn man dann schließlich über den Weg des Gebens und der Tugendausübung zur Meditation gelangt, hat man schon erfahren und gelernt, dass es kontraintuitive Arten von Glück in der Welt gibt. Durch die Ausbildung, die sich durch den Kontakt mit den Lehren des Buddha ergeben hat, hat man das tiefere Glücksgefühl kennengelernt, das vom Geben herrührt, und das tiefere Glücksgefühl, das davon herrührt, dass man sich von untauglichen Handlungen zurückhält, wie gerne man diese auch tun möchte. Wenn man schließlich zur Meditation gelangt, hat man eine gewisse Zuversicht dadurch entwickelt, dass der Buddha bis jetzt recht hatte, und daher gibt man ihm auch einen Vertrauensvorschuss, was die Meditation betrifft.

Diese zuversichtliche Gelassenheit erlaubt es einem, viele Anfangsschwierigkeiten zu überwinden: die Ablenkungen, die Schmerzen. Gleichzeitig bringt einen die von der Großzügigkeit herrührende Gemütsweiterung in die richtige innere Verfassung für die Sammlungsübung, in die richtige innere Verfassung für die Einsichtsübung -- denn wenn man sich hinsetzt und auf seine Atemzüge konzentriert, welche Art von Geist hat man da? Den Geist, den man sich durch großzügiges und tugendhaftes Handeln geschaffen hat. Einen weiträumigen Geist, nicht den engstirnigen Geist einer Person, die nicht genug hat. Es ist der weiträumige Geist eines Menschen, der mehr als genug hat, um es zu teilen, der Geist eines Menschen, der frühere Taten nicht reumütig bedauert oder zu

verdrängen versucht. Kurz gesagt, es ist der Geist eines Menschen, der erkannt hat, dass wahres Glück keine scharfe Trennlinie zwischen dem eigenen Wohl und dem Wohl des Anderen kennt.

Diese ganze Vorstellung, dass Glück entweder im kompromisslosen Ausleben der eigenen selbstbezogenen Wunschvorstellungen oder aber in der selbstlosen Aufopferung für Andere zu bestehen hat, -- dieser krasse Gegensatz zwischen beidem -- ist etwas sehr Westliches, aber diese Auffassung steht im Widerspruch zu dem, was der Buddha lehrte. Nach der Lehre des Buddha ist wahres Glück etwas, das sich seiner Natur nach von einem zum anderen weiter verbreitet. Wer sich um sein eigenes wahres Wohlergehen bemüht, bemüht sich auch um das Wohlergehen der Anderen. Und indem man für das Wohlergehen der Anderen sorgt, sorgt man für sein eigenes. Durch das Geben an Andere erwirbt man sich auch einen gewissen Lohn. Durch das Festhalten an den Tugendregeln, durch das Festhalten an den eigenen Prinzipien, indem man Andere nicht schädlichen Handlungen durch einen selbst aussetzt, hat man auch einen Gewinn. Man gewinnt an Achtsamkeit; man hat ein besseres Selbstwertgefühl und gewinnt an Selbstachtung. Man schützt sich selbst.

Man geht also mit der Bereitschaft an die Meditation heran, die gleichen Prinzipien bei der Übung in innerer Ruhe und Einsicht anzuwenden. Man begreift, dass man Meditation nicht allein für sich betreibt. Man sitzt hier und versucht, seine Gier, seine Wut und seine Täuschungen zu verstehen, sie in den Griff zu bekommen -- und das heißt, dass man nicht die einzige Person ist, die einen Nutzen von der Meditation hat. Genauso werden andere davon profitieren -- profitieren schon jetzt davon. Je mehr man selber achtsamer, aufmerksamer, geschickter dabei wird, die Hemmnisse im eigenen Geist auszuhebeln, desto weniger sind auch Andere von diesen hinderlichen Eigenschaften betroffen. Weniger Gier, Wut und Täuschung drücken sich in den eigenen Taten aus, und daher müssen auch die Menschen um einen herum weniger leiden. Dass man meditiert, ist ein Geschenk an sie.

Die Eigenschaft der Großzügigkeit, *caga* in Pali, wird in der Buddhalehre an vielen Stellen erwähnt. Eine Stelle betrifft die Handlungsweisen, die zu einer günstigen Wiedergeburt führen. Damit ist nicht nur die Wiedergeburt gemeint, die auf den physischen Tod folgt, sondern auch die Seinszustände, Gemütszustände, die man selbst von Augenblick zu Augenblick erschafft, in die man sich mit jedem Augenblick hineinbegibt. Die Welt, in der man lebt, wird durch die eigenen Taten erschaffen. Indem man großzügig handelt -- nicht nur mit materiellen Dingen, sondern auch mit seiner Zeit, seiner Tatkraft, seiner Versöhnlichkeit, seiner Bereitschaft, fair und gerecht mit Anderen umzugehen -- erschafft man eine gute Welt, um darin zu leben. Wenn man es eher gewöhnt ist, zur Kleinlichkeit zu neigen, dann erschaffen sie eine sehr enge Welt, weil nie genug da ist. Immer fehlt dies, oder es fehlt jenes, oder es herrscht die Angst vor, dass irgendetwas einem wegkommen oder weggenommen werden könnte. Also erschafft man sich eine enge, angstvolle Welt, wenn man nicht großzügig handelt, im Gegensatz zu der zuversichtlichen, in jeder Hinsicht offenen Welt, die man mit großzügigen Taten erschafft.

Großzügigkeit gilt auch als eine der Arten des Edlen Reichtums, denn was ist Reichtum anderes als das Gefühl, mehr als genug zu haben? Viele, die materiell gesehen arm sind, sind, an ihrer Haltung gemessen, sehr reich. Und viele, die großen materiellen Reichtum besitzen, sind außerordentlich arm. Die, welche nie genug haben: sie sind es, die immer mehr Sicherheit brauchen, immer mehr brauchen, um es zu horten. Es sind die Leute, die Mauern um ihre Häuser bauen müssen, die in Gemeinschaften mit Zugangskontrollen leben müssen, aus Furcht, dass ihnen Andere ihren Besitz

wegnehmen könnten. Das ist ein sehr armseliges Leben, ein eingesperrtes Leben. Aber indem man Großzügigkeit praktiziert, erkennt man, dass man auch mit weniger auskommt, und dass es eine Freude gibt, die vom Geben an Andere herrührt. Genau da ist ein Gefühl des Reichtums zu finden. Man hat mehr als genug.

Gleichzeitig reißt man damit Schranken nieder. Geldgeschäfte erschaffen Schranken. Jemand gibt einem etwas, und man muss Geld zurückgeben, also ist genau da eine Schranke. Andernfalls, wenn man nicht bezahlen würde, käme das Objekt nicht über die Schranke zu einem. Wenn aber etwas freizügig gegeben wird, werden solche Schranken beseitigt. Man wird Bestandteil der erweiterten Familie des Anderen. In Thailand bezeichnen Mönche ihre Laienanhänger mit denselben Begriffen, die sie für Familienangehörige verwenden. Das zur Unterstützung gegebene Geschenk erzeugt ein Gefühl der Zusammengehörigkeit. Das Kloster, in dem ich lebte, -- und damit meine ich sowohl Laienanhänger als auch Mönche -- war wie eine große erweiterte Familiengemeinschaft. Das gilt auch für viele andere Klöster in Thailand. Es herrscht ein Gefühl der Zusammengehörigkeit, der Abwesenheit trennender Grenzen.

Wir hören so viel reden über "Vernetzung", untereinander verküpft sein. Vielfach wird das unter Bezug auf die Lehre vom Abhängigen Entstehen erklärt, aber das ist eigentlich unpassend. Das Abhängige Entstehen lehrt den Zusammenhang von Nichtwissen mit dem Leiden, den Zusammenhang von Begehren mit dem Leiden. Das ist ein Zusammenhang innerhalb des Geistes, und eine Verknüpfung, die wir unterbrechen müssen, weil sie das Leiden aufrecht erhält, wieder und wieder, über viele, viele Zyklen hinweg. Aber es gibt eine andere Art von Verknüpfung, einen absichtlichen Zusammenhang, der durch unsere Taten zustande kommt. Das sind Verbindungen durch Kamma. Wir im Westen haben ja oft Probleme mit der Kammalehre, was vielleicht der Grund ist, warum wir die Lehre vom Zusammenhang ohne Kamma haben möchten. Also suchen wir an anderen Stellen in der Buddhalehre, um eine Rechtfertigung oder Grundlage für eine Zusammenhangslehre zu finden, aber die wirkliche Grundlage für den Eindruck des Zusammenhängens kommt durch Kamma zustande. Wenn man mit einer anderen Person in Wechselwirkung tritt, wird eine Verbindung geschaffen.

Nun kann das eine positive oder eine negative Verbindung sein, je nach der dahinterstehenden Absicht. Mit Großzügigkeit erschafft man eine positive Verbindung, eine hilfreiche Verbindung, eine Verbindung, bei der man froh ist, dass die Schranke gefallen ist, eine Verbindung, über die gute Dinge hin und her fließen können. Wenn es untaugliches Kamma ist, dann erschafft man eine Verbindung, erschafft man eine Öffnung, die man früher oder später bereuen wird. Im Dhammapada heißt es an einer Stelle, dass eine Hand ohne Wunde Gift halten kann, ohne Schaden zu nehmen. Anders gesagt, wenn man kein schlechtes Kamma hat, erreichen einen die Wirkungen von schlechtem Kamma nicht. Aber wenn man eine Wunde an der Hand hat und Gift hält, dann sickert es durch die Wunde und tötet einen. Untaugliches Kamma ist genau das, eine Wunde. Es ist eine Öffnung, durch die Giftiges eindringen kann.

Umgekehrt funktioniert das Prinzip auch. Wenn eine Beziehung auf tauglichem Verhalten beruht, bildet sich eine gute Verbindung. Diese Art von positiver Verbindung fängt mit Großzügigkeit an, und wächst mit dem Geschenk der Tugend. Wie der Buddha sagte, wenn man an den Tugendregeln festhält, egal was kommt, ohne Ausnahmen, dann ist das ein Geschenk der Sicherheit an alle Wesen. Man gewährt jedem unbegrenzte Sicherheit, und hat so auch Anteil an dieser unbegrenzten

Sicherheit. Mit dem Geschenk der Meditation schützt man Andere vor den Wirkungen der eigenen Gier, des eigenen Hasses, der eigenen Täuschung. Und man wird ebenfalls geschützt.

Das sind also die Wirkungen der Großzügigkeit: Sie erweitert den Geist und schafft gute Verbindungen mit den Leuten um einen. Sie löst die Trennlinien auf, die sonst verhindern würden, dass das Glück sich weiter verbreitet.

Mit dieser Geisteshaltung ändert sich die ganze Herangehensweise an die Meditation. Viele Leute nähern sich der Meditation mit der Frage: "Was erhalte ich für die Zeit, die ich mit Meditation verbringe?" Vor allem in der modernen Welt sind wir sehr arm an Zeit. Deshalb steht im Hintergrund immer das Bestreben, aus der Meditation herauszuholen, herauszuholen, herauszuholen. Wir erhalten den Ratschlag, diese Vorstellung, etwas bekommen zu müssen, aufzugeben, aber wenn man das als Gewohnheit im Geist ständig gepflegt hat, lässt es sich nicht einfach ausradieren. Aber wenn man mit Erfahrung im Großzügigsein an die Meditation herangeht, dann wandelt sich die Frage um in: "Was gebe ich der Meditation?" Man gibt ihr die volle Aufmerksamkeit. Man gibt ihr die nötige Anstrengung, man freut sich, die Mühe aufzuwenden, weil man aus Erfahrung weiß, dass Anstrengung im Guten, die man in die Ausübung der Buddhalehre steckt, gute Ergebnisse hervorbringt. Und so wird diese innere Armutshaltung, die fragt "Was erhalte ich aus der Meditation?", aufgelöst. Man geht mit einem inneren Gefühl des Reichtums an die Meditation heran: "Was kann ich zu dieser Übung beitragen?"

Natürlich stellt man am Ende fest, dass man sehr viel mehr herausbekommt, wenn man mit der Geisteshaltung des Gebens anfängt. Der Geist ist eher dazu bereit, Herausforderungen anzunehmen: "Wie wäre es, wenn ich mehr Zeit hineinstecken würde? Wie wäre es, wenn ich bis später in die Nacht hinein meditieren würde, als ich es sonst tue? Wie wäre es, wenn ich morgens früher aufstehen würde? Wie wäre es, wenn ich mit gleichmäßigerer Aufmerksamkeit bei dem bleiben würde, was ich tue? Wie wäre es, wenn ich beim Sitzen die Schmerzen länger aushalten würde?" Dann wird die Meditation zu einem Prozess des Gebens, und natürlich bleiben einem auch die Ergebnisse erhalten. Wenn man nicht so mit Zeit und Anstrengung geizt, erlegt man dem Meditationsvorgang auch immer weniger Einschränkungen auf. Auf diese Weise werden die Ergebnisse mit Sicherheit auch weniger kleinlich, umfassender sein. Daher ist es für uns wichtig, den Edlen Reichtum der Großzügigkeit zu entwickeln, um die Meditation damit zu bereichern.

Die Texte erwähnen, wenn man an seiner Meditation zu zweifeln beginnt, wenn die Meditation austrocknet, dass man sich an früheres großzügiges Verhalten erinnern soll. Damit erhält man ein Gefühl des eigenen Wertes, ein Gefühl der Ermutigung. Ja klar, auf welche großzügigen Taten soll man denn zurückblicken, wenn es keine gibt? Deswegen ist es so wichtig, dass man sich sehr bewußt in Großzügigkeit geübt hat, bevor man an die Meditation herangeht.

Vielfach fragen wir: "Wie bringe ich die Meditation mit zurück in die Welt?" Aber es ist auch wichtig, dass man gute Eigenschaften aus der Welt in die Meditation mitbringt, gute Eigenschaften aus dem eigenen Alltagsleben, und dass man sie regelmäßig entwickelt. Sich an großzügige Taten aus der Vergangenheit zu erinnern, verliert seine Wirkung recht schnell, wenn es nur einmal so eine Tat vor langer Zeit gegeben hat. Zur Ermutigung braucht es frische Beispiele der eigenen Großzügigkeit.

Deshalb also hat der Buddha über verdienstvolles Wirken gesagt: "Scheut euch nicht, verdienstvoll zu wirken, denn verdienstvolles Wirken ist ein anderes Wort für Glücklichein." Die erste der drei Hauptarten verdienstvollen Wirkens ist dana, das Geben, welches der Ausdruck der Großzügigkeit ist. Das Geschenk tauglichen Verhaltens baut auf dem einfachen Akt des Gebens auf, und das Geschenk der Meditation baut auf beidem auf.

Natürlich besteht der Großteil der Meditation im Loslassen: Zerstreuungen loslassen, untaugliche Gedanken loslassen. Wenn man an das Loslassen von materiellen Dingen gewöhnt ist, fällt es einem viel leichter, das Loslassen von untauglichen Geisteshaltungen auszuprobieren und damit anzufangen -- von Dingen, an denen man schon so lange festhält, dass man meint, sie zu brauchen, wenn man sie aber genau anschaut, feststellt, dass das nicht stimmt. In der Tat erkennt man, dass es unnötige Lasten sind, die Leiden hervorrufen. Wenn man das Leiden sieht, und die Tatsache, dass es unnötig ist, dann kann man loslassen. Auf diese Art bleibt einem der Schwung des Gebens die ganze Zeit beim Üben erhalten, und man erkennt, dass einem dadurch nichts weggenommen wird. Es ist eher wie ein Tausch. Man gibt ein materielles Objekt her und gewinnt an innerer Großzügigkeit. Man gibt seine unguenen Eigenschaften auf und gewinnt an Freiheit.