



*Meditation:*

# Das Glück des Gebens

von Oliver Petersen

Der buddhistische Weg zum Glück besteht aus der Entwicklung von Weisheit und Mitgefühl. Weisheit beinhaltet die Erkenntnis, dass alle Lebewesen und Dinge in der Welt nur in Beziehung zueinander existieren können. Mitgefühl ist damit ein Verhalten, das dieser Wirklichkeit Rechnung trägt. Beide Pfeiler der Schulung unterstützen einander wechselseitig.

Ein wesentlicher Aspekt in der Schulung des Mitgefühls ist die Entwicklung von Freigebigkeit. Auch die moderne Glücksforschung hat herausgefunden, dass Menschen, die im Geiste des Mitgefühls großzügig sind, auch selbst glücklicher werden. Die buddhistische Lehre erklärt das damit, dass man so den Egoismus abbaut und befriedigende menschliche Beziehungen knüpft. Der Buddha sagt, dass man durch Freigebigkeit das selbst geschaffene „Gefängnis der Selbstsucht“ verlassen kann.

Der Egoismus dagegen – verbunden mit der Gier nach vergänglichem und unbefriedigenden weltlichen Dingen – verstrickt uns in Ungenügsamkeit, Zerstreutheit und Streit. Besonders für Laien und weniger erfahrene Praktizierende gilt die Freigebigkeit als ein geeigneter Einstieg in ein spirituelles Leben.

Die positiven Wirkungen der Freigebigkeit entfalten sich auf vielen Ebenen. Zuerst ist da der konkrete Nutzen für den Beschenkten und das Wohlfühl, das der Gebende kurzfristig gewinnt. Darüber hinaus ergibt sich daraus nach dem karmischen Gesetz eine glückliche Wiedergeburt. Auch auf dem Weg zum persönlichen Nirvāṇa durch Erkenntnis der Selbstlosigkeit steht die Verringerung von Gier und Geiz am Anfang. Wird die Freigebigkeit allein zum Wohle anderer ohne Bedenken der Vorteile für einen selbst praktiziert, kann sie sogar zur vollkommenen Buddhaschaft führen.



## Die eigentliche Meditation

Die Freigebigkeit ist allgemein definiert als der Wille, etwas wegzugeben. Diese Geisteshaltung zeigt sich in dem heilsamen Wunsch, anderen das zu geben, was man an Hilfreichem besitzt. Das eigentliche Wesen der Freigebigkeit ist der geistige Impuls. Anderenfalls könnten nicht begüterte Menschen wie Yogis sowie Mönche und Nonnen sie nicht praktizieren. Dies sollte aber nicht als Ausrede genommen werden, den Wunsch zum Geben nicht auch praktisch umzusetzen, wann immer es möglich ist.

Wer die Freigebigkeit umfassend üben möchte, muss diese Einstellung zunächst in der Meditation schulen, das heißt, diese geistige Haltung immer wieder einüben. Dadurch wird sie langsam zu einem Wesenszug und schlägt sich dann ganz natürlich auch in äußeren Handlungen nieder. Der Geiz wird abgebaut und der Wunsch, spontan etwas wegzugeben, gestärkt.

Zum Üben nehmen wir Platz an einem ruhigen Ort, an dem Symbole für Körper, Rede und Geist des Buddha aufgestellt sind. Zu Beginn der Meditation bringen wir unseren Geist zur Ruhe, indem wir den Atem betrachten. Dann vergegenwärtigen wir uns die oben beschriebenen Vorteile der Freigebigkeit und die Nachteile des Geizes. Wir kontemplieren dann nacheinander die verschiedenen Arten des Gebens:



leonard / Photocase

**1. Das Geben von Gütern:** Das Geben von materiellen Dingen gilt als die leichteste Praxis. Dabei geht es zunächst darum, denjenigen zu helfen, denen es am schlechtesten geht. Entsprechend kann man Bedürftige unterstützen und für die Armen spenden. Wir wissen heute viel über das Leiden in der Welt, über Armut und Hunger, und können uns vielfältig engagieren. Auch das Darbringen von Opfergaben auf dem Altar oder an den Lehrer ist verdienstvoll.

Das Geben von Gütern können wir auch in der Meditation üben. Wir stellen uns vor, dass wir mit dem Ausatmen Licht in die Welt senden und das Licht sich umwandelt in all die Güter, welche die Wesen benötigen. Dabei können wir uns

von Dharma werden, etwa wenn wir dafür sorgen, dass Kinder eine gute Erziehung und Schulbildung erhalten. Denn Bildung schafft die Grundlage dafür, sich spirituell weiterzuentwickeln. Zu dieser Praxis gehört auch, buddhistische Zentren bei ihrer Wissensvermittlung zu unterstützen und an der Herstellung von Dharmaschriften mitzuwirken.

In der Meditation können wir heilige Texte rezitieren und uns vorstellen, dass um uns herum die verschiedensten Wesen diesen Segen aufnehmen, indem sie den Inhalt verstehen.

**3. Das Geben von Schutz:** Jede Form, bei der wir Menschen aus Gefahren heraushelfen, gehört zu dieser Praxis. Wir können Menschen vor Gewalt und schädlichen Natureinflüssen schützen. Das Engagement für Menschenrechts- und Umweltorganisationen, für Gerechtigkeit und Frieden sind Teile dieser Praxis.

In der Meditation stellen wir uns Situationen vor, in

**„Meinen Körper, meine Güter und all meine Verdienste  
aller drei Zeiten gebe ich ohne ein Gefühl des Bedauerns  
her, um das Wohl aller Wesen zu verwirklichen.“**

*Śāntideva*

auch konkret Personen vorstellen, etwa jene, die wir in den Fernsehnachrichten gesehen haben. Wir entwickeln die Überzeugung, dass sie durch unser Geben Erleichterung erfahren und mit allem ausgestattet sind, was sie brauchen.

Eine besondere Art der ersten Form des Gebens ist das Geben des Körpers. Im Extremfall kann man sein Leben für das Wohl anderer opfern, wenn das tatsächlich von Nutzen ist und man die geistige Kraft dafür hat. In der Meditation visualisieren wir, dass wir unseren Körper vielfältigen und zu den Wesen schicken, um ihnen zu Diensten zu sein. Wir können sogar imaginieren, dabei auch die Form von Gegenständen anzunehmen wie Nahrung, Medizin etc. Wir verwandeln in der Vorstellung unseren Körper in all das, was die Lebewesen benötigen.

**2. Das Geben von Dharma:** Die Wesen leiden nicht nur unter materieller Armut, sie brauchen auch spirituelle Hilfe. Diese gilt als die höchste Form des Gebens, das die endgültigen Ziele der Wesen erfüllt und die Ursachen des Leidens dauerhaft beseitigt. Normalerweise sind es Mönche und Nonnen, die das Geben von Dharma üben, aber auch gewöhnliche Praktizierende sind dazu in der Lage, etwa indem sie sich mit Interessierten austauschen, den Wert der Religion vermitteln und andere Religionen respektvoll anerkennen.

Auch das Vermitteln von weltlichem Wissen und Bildung kann mit entsprechender Motivation zum Geben

denen wir andere mutig aus Gefahren und Notlagen befreien, etwa indem wir Zivilcourage aufbringen, wenn andere angegriffen werden. Es ist gut, sich an der Lebensgeschichte von Heiligen und an den Vorleben des Buddha zu orientieren.

**4. Das Geben von Liebe:** Die Empathie zwischen den Menschen ist für das Wohlbefinden von größter Bedeutung. Fehlt die Zuneigung, führt das zu Depressionen, Ängsten und psychosomatischen Krankheiten. In der hektischen Welt von heute scheint es mir von besonders großem Wert zu sein, einem Menschen Zeit zu widmen und ihm zuzuhören, insbesondere alten Menschen.

In der Meditation entwickeln wir, entsprechend den Anweisungen zur Metta-Meditation, den Wunsch nach Glück für alle Wesen. In Bezug auf einen konkreten Menschen denken wir: „Mögest du Glück und die Ursachen für Glück erlangen.“ Diesen Wunsch dehnen wir auf immer mehr Lebewesen aus.

Welche Art der Freigebigkeit wir auch geübt haben, am Ende der Meditation konzentrieren wir uns eine Zeitlang auf das Gefühl der Großzügigkeit, das in uns entstanden ist. Dadurch wächst diese Kraft in uns weiter an. Wenn wir uns erschöpft fühlen, kehren wir einige Momente zum Atem zurück und beenden die Meditation. Abschließend sprechen wir eine Widmung und verschenken die positive Energie aus dieser Kontemplation an die Lebewesen, damit sie Glück und die Ursachen für Glück erlangen. ▀