

Die 10 Vollkommenheiten - 1 Großzügigkeit

Grundlegendes

Großzügigkeit steht bei den 10 Vollkommenheiten **an erster Stelle**, da Sie - was den **Einstieg in die Praxis** betrifft - am Einfachsten ist: Es gibt immer etwas, was man Geben oder Schenken kann - und sei es nur ein Lächeln oder ein Ohr oder unsere Präsenz. Wer noch keinen wirklichen Zugang zu den anderen Vollkommenheiten hat - wie Geduld, Liebender Güte oder Gleichmut - der kann mit Großzügigkeit beginnen, sich selbst und sein Herz auf den Weg der Befreiung und des Mitgefühls zu begeben.

Großzügigkeit führt dazu, dass unsere **destruktive Selbstbezogenheit aufgeweicht** wird. Der Einfluss der starken Konzepte von „Ich und Du“ „Meins und Deins“ wird langsam weniger dominant. Der Buddha lehrt, dass die unterschwellige Hauptursache für Leidenskreisläufe im Festhalten und Anhaften an unser Selbst / Ich / Ego zu finden ist. Wenn die destruktiven Strukturen unserer Selbst-Anhaftungen weich werden, können sich heilsamere Qualitäten wie Liebende Güte und Mitgefühl entfalten. Ganz sanft und allmählich verringern wir dadurch den Einfluss von Selbstsucht und Selbstbezogenheit - und die Übung der Großzügigkeit ist hierbei ein gutes Gegenmittel, da sie auf das Wohl anderer ausgerichtet ist.

Wie mit allen Dingen und Gewohnheiten, die man übt, dauert es eine Weile, bis wir wirklich mit Freude und Mitgefühl geben können - aber nach einiger Zeit wird es uns leichter fallen, unsere **Kraft, Energie und Fähigkeiten auf das Wohl aller auszurichten**.

Die innere Einstellung der Großzügigkeit

Wichtig hierbei ist auch nicht die Menge, die man gibt, sondern die Einstellung, mit der man sich in Großzügigkeit übt. Diese Einstellung der Großzügigkeit hat zwei Hauptaspekte: Für sich selbst wünscht man sich **Anhaftung aufzulösen** - nach und nach und mit Weisheit - um ein einfacheres, weniger verhaftetes Leben zu leben. Und der zweite Aspekt ist der Wunsch, **anderen Lebewesen zu helfen** und ihnen von Nutzen sein zu können.

Die Aspiration:

Für die 10 Vollkommenheiten hat Bhikkhu Bodhi jeder der 10 Eigenschaften inspirierende Verse zugeordnet - diese Verse geben einen Überblick über den Inhalt und die Übung der jeweiligen Vollkommenheit. Auch können diese Verse als eigene Aspiration, Bestrebung oder Motivation verstanden werden, die wir ab und an lesen und uns vergegenwärtigen können, wenn wir alle oder einzelne der 10 Vollkommenheiten im Alltag üben möchten.

Für die Vollkommenheit der Großzügigkeit lautet der Vers:

Möge ich stets großzügig und freigiebig sein. Möge ich mich in den drei Arten der Großzügigkeit üben. Möge ich das geben, was wirklich gebraucht wird. Möge ich mit Freude geben, mit einem Herz frei von Verunreinigungen der Selbstsucht, mit einem Herzen, welches erfüllt ist von Güte und Mitgefühl.

Diese inspirierenden Verse, die den einzelnen Vollkommenheiten zugeordnet sind, beschreiben u.a. die innere Einstellung, mit welcher die jeweilige Eigenschaft geübt und kultiviert wird.

Freigebigkeit

Hier, im Bezug auf Großzügigkeit, wird mit einem großzügigen Herzen gegeben. Bei der Übung des Gebens geht es nicht nur um die äußerlichen Aspekte - was gebe ich wem. Sondern die innere Einstellung ist von Bedeutung. Idealerweise geht es hierbei um eine frei fließende Gebefreudigkeit - eine Großzügigkeit, die nichts zurück hält. Das heißt, die ideale Form der Großzügigkeit ist frei von Gedanken wie „Was behalte ich für mich und was gebe ich ab?“ Es sollte eher geprägt sein von dem Gedanken: Wenn ich etwas besitze, was anderen helfen kann oder von Nutzen sein kann, dann sollte es auch dafür genutzt werden. Idealerweise zielt man also darauf ab, dass man den eigenen Besitz nicht mehr als „sein Eigen“ betrachtet. Sondern man betrachtet den eigenen Besitz nur noch mit der Frage „Wie können diese Dinge anderen Lebewesen von Nutzen sein?“

Die drei Arten der Großzügigkeit

Die 3 Arten der Großzügigkeit sind eine traditionelle Kategorisierung, nach welcher es 3 „Dinge“ gibt, welche man geben kann - immer unter der Prämisse, dass die Dinge, die man gibt in keiner Weise zu Leid oder Schaden führen:

1. Materielle Dinge & Besitz

1.1 Großzügigkeit durch äußerliche Dinge:

- Geld und Wohlstand
- Essen und Trinken
- Unterkunft und Behausung
- Kleidung
- Medizin
- technische Geräte
- usw.

Wir sprechen zwar hier von der idealen Art und Weise des Gebens und haben weiter oben bereits gehört, dass man in der Lage sein sollte, frei und ohne etwas für sich zurück halten zu wollen, geben zu können - aber wir sind noch keine Bodhisattvas, die derartig frei geben können. Wir sind noch in der Welt verwurzelt und sind auch auf gewissen Besitz und gewisse materielle Dinge angewiesen, um in der Welt weiter funktionieren zu können. Daher sollte man das Ideal der Großzügigkeit aus einer ganz praktischen Perspektive nicht auf eine Art erzwingen, die uns dann völlig verarmt und ohne Lebensgrundlage dastehen lässt. Man sollte sich also auch der eigenen gegenwärtigen Grenzen bewusst sein, was und wie viel wir zur Zeit geben können. Es spricht nichts dagegen, diese Grenzen zu kontemplieren und zu hinterfragen - aber wir müssen auch gut für uns selbst sorgen, um dann stabil und kontinuierlich anderen durch unsere Hilfe und Großzügigkeit zur Seite stehen zu können.

Man sollte daher **Großzügigkeit als eine Fähigkeit betrachten**, die wir Schritt für Schritt kultivieren, entwickeln und nähren können. Fähigkeiten, die wir über längere Zeiträume hinweg kontinuierlich üben und nähren, wachsen zwar langsam, aber stetig und stabil.

Von einer derartig gewachsenen Großzügigkeit, können auf Lange Sicht mehr Lebewesen profitieren, als wenn wir von heute auf morgen unser gesamtes Hab und Gut verschenken und dann ohne jegliche Lebensgrundlage auf der Straße stehen.

Der Buddha hat beispielsweise Personen, die noch im Leben stehen - mit Familie, Zuhause, Beruf und Besitz - geraten, sich von ihrem monatlichen Einkommen einen gewissen Teil zur Seite zu legen, der für die Übung in Großzügigkeit reserviert ist. Dieser Anteil - egal ob klein oder groß - kann dann für Wohltätigkeitsprojekte, Bedürftige u.ä. verwendet werden, ohne dass die eigene Lebensgrundlage ins Wanken gerät. In den Lehrreden des Anguttara Nikaya (4.61; II 65-68) schlägt der Buddha folgenden Umgang mit dem eigenen Vermögen vor:

- Einen Teil des Einkommens benutzt man für das Wohl und den Erhalt von sich selbst, der eigenen Familie, der eigenen Arbeit, Freunden, Angestellten und Mitarbeitern.
- Einen Teil legt man zur Seite als Versicherung gegen Verlust durch Feuer, Hochwasser und andere Formen des Unglücks.
- Einen Teil kann man für Großzügigkeit / Wohltätigkeitsprojekte allgemein verwenden.
- Einen Teil kann man für Essensopfergaben für Nonnen und Mönche verwenden, die man dadurch auf ihrem Weg der Befreiung unterstützt.

Wer sich durch solch eine Herangehensweise an den Umgang mit dem eigenen Einkommen inspiriert fühlt, der entscheidet natürlich für sich und in Absprache mit der Familie, zu welchen Anteilen man sich in Großzügigkeit übt. Man sollte also nicht in einer Art und Weise geben, die für uns selbst große und schwer zu ertragene Schwierigkeiten schafft. Aber wozu man im Stande ist, das sollte man in diesem Rahmen geben können.

1.2 Großzügigkeit durch den eigenen Körper:

Damit haben wir die materiellen, externen Dinge und Besitz besprochen, die man „Geben“ kann. Nun kommen wir zum nächsten Bereich des Gebens: Materielle Dinge

Bodhisattvas / Erleuchtete Wesen der höchsten Stufen, haben kein Problem damit, selbst ihren eigenen Körper zu geben, wenn es für andere Lebewesen von Nutzen ist. Es gibt viele Erzählungen aus den vorherigen Leben des Buddhas, in denen er Teile seines Körpers oder sogar sein Leben für das Wohl oder das Überleben anderer Lebewesen gegeben hat.

Aber hier müssen wir klarstellen, dass wir, die wir das heute hören, jetzt nicht aufgefordert sind, plötzlich unseren Körper oder unser Leben aufzugeben - das sind wie gesagt Bodhisattvas, die sich an diese Art des Gebens über zahllose Leben hin gearbeitet haben und sich vorgenommen haben, Buddhaschaft zu realisieren und alle Vollkommenheiten wirklich bis in den letzten Winkel hinein zu perfektionieren.

Es gibt jedoch auch für uns einfach auszuübende Arten, durch den eigenen Körper Großzügigkeit zu üben:

- Blutspenden
- Lebend-Organspenden (z.B. Nieren, Teile der Leber)
- Post-mortale Organspende (z.B. Augenhornhaut, Lunge, Herz, Pankreas, aber auch hier wieder Niere und Leber)

Es gibt viele Buddhisten, die diese Form der Organspende als eine Übung in Großzügigkeit sehen und sich daraus entscheiden, Organspender zu werden. In Sri Lanka zum Beispiel melden sich sehr viele Buddhisten als Augenhornhautspender an, inspiriert durch die Geschichten aus den vorherigen Leben des Buddhas, in denen der Bodhisattva Teile seines Körpers oder sein Leben für das Wohl anderer gegeben hat.

Es besteht also die Möglichkeit, Organe oder Teile des Körpers nach dem Tod als Spenderorgane zur Verfügung zu stellen - oder auch als Objekte wissenschaftlicher Forschung, um bei der Entwicklung von Medizin und bedeutsamen medizinischen Erkenntnissen helfen kann. Dies wäre selbst im Moment des Todes noch ein großer Akt des Verdienstes und eine Übung der Vollkommenheit der Großzügigkeit.

Ebenfalls kann man folgende Aspekte unter den Bereich der materiellen Großzügigkeit zählen, die wir durch unseren Körper geben:

- Körperliche Arbeit
- anderen Menschen unsere Mithilfe anbieten
- Unser Talent und unser Geschick zum Wohle anderer einsetzen

2. Das Geben von Angstlosigkeit

Nachdem wir nun den ersten von drei Bereichen des Gebens behandelt haben - die materiellen Dinge, die wir geben können - folgt als nächstes der zweite Bereich: Das Geben von Angstlosigkeit.

Damit ist gemeint, anderen Menschen oder Lebewesen ein gewisses Gefühl von Sicherheit, Geborgenheit und Gefahrlosigkeit zu schenken. Auch hier gibt es wieder mehrere Arten oder Möglichkeiten, dies zu verstehen und zu üben:

2.1 Trost und emotionale Stabilität (Psychologische Sicherheit)

Wenn wir verängstigte oder verunsicherte Menschen treffen, können wir für sie da sein, Trost spenden, ihnen dabei helfen, mit ihrer Situation besser umgehen zu können. Wir können ihnen dabei helfen, Wege zu finden, aus der Angst und Hilflosigkeit heraus auf einen Weg des Selbstvertrauens und des Mutes zu finden.

Hierbei kommt natürlich ein wichtiger Faktor hinzu: Bis wohin reicht unsere eigene Kapazität aus, anderen Menschen in emotionalen Schwierigkeiten beiseite zu stehen? Als Buddhist kann es passieren, dass wir vor lauter Mitgefühl vergessen auch darauf zu achten, ob wir überhaupt in der Lage sind, einer Person wirklich fundierte Hilfe zukommen lassen zu können. Mitgefühl alleine reicht selten aus - Weisheit ist genauso wichtig! Wir sollten also auch immer genug Selbstreflektion an den Tag legen um zu schauen, in welcher Situation es besser wäre, die betroffene Person an erfahrenere Stellen weiter zu verweisen. Das heißt nicht, dass wir die Person aufgeben oder abstoßen oder uns davor drücken, Hilfe zu leisten. Im Gegenteil: Wenn wir uns selbst unsicher sind, wie können wir dann Sicherheit geben? Ehrlichkeit und Offenheit zu geben, kann einer verängstigten Person auch von Nutzen sein: Man weiß, woran man ist und kann gemeinsam sich auf die Suche nach der besten Adresse machen, wo dann die nächsten Schritte getan werden können.

Ein weiterer Punkt, der mir hier in den Sinn kommt sind Personen, die ihre eigenen materiellen Überflüsse dafür aufwenden, um Flüchtlingen aus einem Kriegsgebiet zu helfen, nun in einem anderen Land ein neues Zuhause zu finden, sich zurecht zu finden, Hilfe und Unterstützung zu bekommen. Die Gefahr des Krieges ist zwar nun aufs erste gebannt, aber der emotionale Terror in Form von Erinnerungen, der ist noch mehr als präsent in den Herzen dieser Menschen. Dazu kommt Unsicherheit die gegenwärtige neue Situation betreffend. Menschen, die diesen Menschen auch hier in Deutschland viel geholfen und Unterstützung geleistet haben, haben ihre eigene Freizeit, ihre eigene Energie und eben auch im Bezug auf Angstlosigkeit ihre eigene Sicherheit und ihre eigene Freiheit von Angst, Krieg oder Schwierigkeiten diesen Menschen geschenkt, die es so dringend gebrauchen konnten.

2.2 Sicherheit vor körperlicher Gefahr und Tod

Wenn jemand in körperlicher Gefahr ist, können wir versuchen sie zu beschützen oder dabei helfen, in Sicherheit zu gelangen. Hierbei können wir an viele Beispiele tapferer Menschen denken, die in Kriegssituationen verfolgt und dem Tode geweihte Menschen in ihrem eigenen Zuhause versteckt und damit vor dem sicheren Tod oder zumindest großem körperlichen Leid gerettet haben. Dazu gehört eine große Menge Mut, da in solchen Fällen das eigene Leben ebenfalls in Lebensgefahr oder Gefahr geraten kann, wenn man erwischt wird.

Sicherheit vor körperlicher Gefahr und Tod kann man auch Tieren zukommen lassen, indem man Tierschutzorganisationen unterstützt, die sich bspw. um den Schutz von Tieren kümmern, die für ihr Fell, ihre Knochen oder einfach nur zum Spaß gejagt werden. Ebenfalls gibt es in vielen buddhistischen Ländern die Tradition, dem Tode geweihte Tiere frei zu kaufen und vor dem Schlachter oder einem Leben in kläglicher Gefangenschaft zu retten: Manche Organisationen im buddhistischen Land Sri Lanka sammeln Spenden um dann Kühe vor dem Schlachter zu retten, die aufgrund bspw. ihres Alters nicht mehr für die Milchproduktion rentabel sind. Diese Tiere werden dann frei gekauft und auf einem „Gnadenhof“ umsorgt, damit sie ihr Leben bis zu einem natürlichen Tod leben können. Manche Buddhisten kaufen heimische Fische, die für Restaurants gedacht sind, und lassen sie wieder in Gewässer frei, aus denen sie stammen. Andere wiederum kaufen Vögel, die für enge Käfighaltung gefangen wurden und lassen sie wieder frei. Hier bei uns in Deutschland ist es vielleicht etwas schwieriger, Tiere aus der Zoohandlung frei zu lassen, da die meisten Tiere dort keine heimischen Tierarten sind. Mein Tipp an dieser Stelle: Regenwürmer :) Regenwürmer sind in Zoohandlungen immer als Köder von Anglern gedacht und werden dort lebend in kleinen gekühlten Packungen verkauft. Für ein paar Euro kann man ein paar Dutzend Lebewesen „kaufen“ und im Garten zuhause zB. auf dem Kompost frei lassen. Eine weitere Variante ist das aufnehmen von verlassenen oder abgestoßenen Hunden oder Katzen, das Unterstützen von Tierheimen - sei es durch Geld, Mithilfe oder das Ausführen der Tiere.

3. Das Geschenk des Dharma [Lehre der Befreiung von Leiden]

Als dritten Bereich der Gebefreudigkeit steht das Geben des Dharma - Dharma ist in diesem Kontext ein Fachwort, welches die Lehre des Buddhas beschreibt und damit den Weg zur Befreiung von Leid.

Die Lehre des Buddhas wird - aus der Perspektive eines Erleuchteten betrachtet - als das größte Geschenk betrachtet. Nicht weil der Lehrer so stolz auf seine Lehre ist, sondern

weil der Weg, den der Buddha gelehrt hat, zur ultimativen Befreiung von Leid und Leidenskreisläufen führt. Materielle Großzügigkeit, psychologische Sicherheit und körperliche Sicherheit führen zwar vorübergehend zu einem gewissen Maß an Freiheit von Leid - doch diese Formen von Freiheit von Leid sind der Veränderung und Vergänglichkeit unterworfen und werden sich früher oder später wieder in leidvolle Situationen verändern. Die Freiheit von Leid, die Erleuchtete SchülerInnen des Buddhas erfahren haben, ist, wenn man sie einmal verwirklicht hat, unveränderlich und unumstößlich. Der Friede, der damit einhergeht, kann auch nicht durch äußeren Krieg oder äußere Umstände ins Wanken gebracht werden. Aus diesem Grund wird das Geben des Dharma so hoch geachtet.

Geben, was wirklich gebraucht wird

Als nächstes wird gefordert, man solle das Geben, was auch wirklich gebraucht wird. Man sollte nicht „nur“ geben, um sich in Großzügigkeit zu üben. Man sollte auch mit Weisheit und geschickten Mitteln überlegen, welche Arten der Unterstützung eine Person in einer spezifischen Situation am besten gebrauchen kann. Man sollte also je nach Situation entscheiden, was am geschicktesten zu geben ist. Hierzu haben wir bereits in der Einführung Beispiele gegeben: Fragt uns ein Freund, der ein Problem mit Drogen hat, um Geld und wir haben Sorge, dass er sich damit nur noch mehr Drogen kauft, die seinen Körper zerstören, dann wäre das Geben von Geld hier eine ungeschickte Großzügigkeit. Besser wäre es, zu schauen, welche Form der Hilfe oder Unterstützung ihm wirklich helfen könnte.

Geben mit Freude

Das bedeutet, wenn man Geben übt, ist es am Besten, das Geschenk oder was auch immer man gibt, mit Freude zu geben - nicht herablassend; nicht so als wolle man etwas los werden was man selbst nicht mehr haben will; auch nicht sollte man Geben mit einer unterschwelligen Anhaftung an das, was man gibt. Man sollte versuchen bewusst mit Freude zu geben:

- **Vor dem Geben** empfindet man Freude, weil man sich über die karmischen Verdienste des Gebens bewusst ist: diese Gelegenheit hilft uns dabei, die Vollkommenheit des Gebens zu üben - es ist also eine kostbare Gelegenheit.
- **Während des Geben** empfindet man Freude und Glück, basierend auf den vorhergegangenen Reflektionen; man kann sich auch bewusst machen, wie dieses Geschenk dem Empfänger Freude, Unterstützung usw. bereiten wird. Auch empfindet man Freude, wenn man sich bewusst macht, dass man sich im Loslassen und im Loslösen von Anhaftung geübt hat.
- **Nach dem Geben** empfindet man Freude, wenn man rückblickend über die verdienstvolle Handlung reflektiert und sich daran erfreuen kann. Ebenfalls kann man die karmischen Verdienste, das angesammelte gute karmische Potential, nun mit anderen Lebewesen teilen, in dem man denkt: Mögen die Verdienste dieser Handlung allen Lebewesen von Nutzen sein.

Geben ohne Selbstsucht

Wer mit Freude gibt, hat dadurch automatisch die geistigen Befleckungen der Selbstsucht gemindert. Wie Rost eine Befleckung von Metal und Öl eine Befleckung von Kleidung sein kann, so ist Selbstsucht oder Geiz eine Befleckung des Herzens. Großzügigkeit mit Freude zu üben, hilft dabei, diese Befleckung des Herzens Schritt für Schritt aufzulösen.

Geben mit Güte und Mitgefühl

Anfangs mag es sein, dass wir noch nicht wirklich fühlen, dass wir mit Mitgefühl und wahrhafter Güte geben - aber je mehr man es bewusst übt, mit Freude und Bewusstheit zu geben, dann wird allmählich diese Freude die harten Grenzen, die Distanz zwischen uns selbst und anderen aufweichen. Dann kann der warme Fluss von Liebender Güte und Mitgefühl zum Fließen gebracht werden.

Eine neue Bedeutung für unser Leben

Die Übung der Großzügigkeit kann uns dabei helfen, unserem Leben eine neue, umfassendere Bedeutung zu verleihen. Viele Menschen versuchen Sinn in ihrem Leben zu finden, indem sie besonders viel materiellen Besitz für sich selbst anhäufen - ein großes, beeindruckendes Haus, immer die neuesten technischen Geräte und Designer-Stücke, teure Autos. Manche Personen häufen „Reichtum“ in ihren Sozialen Netzwerken an, indem sie auf der Jagd nach Likes, Followern und „Freunden“ sind. Manche wiederum suchen selbstsüchtig nach politischem Einfluss. Andere wiederum Häufen eine Art „spirituellen Besitz“ an und sind auf eine fast ebenso Besitz-vernarrte Art und Weise darauf aus von einer Ausbildung oder von einem Kurs zum nächsten zu eilen - spiritueller Materialismus, der mit Spiritualität unbewusst genauso umgeht wie mit der Sucht nach materiellem Reichtum.

Wenn wir uns das anschauen, ist wichtig zu sagen, dass hier vor allem die Motivation hinter unseren Handlungen ausschlaggebend ist: Wenn Selbstsucht, Egoismus und innere Wertlosigkeit die ausschlaggebenden Absichten sind - dann wird unsere Handlung eine Art Kompensation sein, durch die wir versuchen, innere Löcher zu stopfen. Wenn wir aber unsere inneren Absichten in Mitgefühl und wahre Güte umpolen können, dann können wir all die genannten Dinge - materieller Besitz, sozialer Status, politischer Einfluss oder spirituelle Kurse usw. - als hervorragende Mittel einsetzen, um für das Wohl anderer zu wirken.

Wenn wir nur auf das selbstsüchtige Anhäufen aus sind, werden wir niemals zufrieden sein weder uns selbst, noch anderen wirklich von Nutzen sein können - und wir werden uns auch nie wirklich an unserem Besitz erfreuen können, da wir ständig damit beschäftigt sind, uns mit anderen zu vergleichen.

Wenn wir jedoch ein offenes und selbstloses Herz kultivieren, entsteht in uns eine andere Form der Freude, die nicht darauf basiert, mehr zu haben als andere, sondern eine Freude, die sich am Wohl der anderen aktiv beteiligen und daran erfreuen kann.

Die 3 subtilen Anhaftungen

Im Laufe der Übung von Großzügigkeit verringern sich nach und nach drei Formen der Anhaftung - subtile Anhaftungen, derer wir uns oft nicht bewusst sind, da sie für uns allgegenwärtig sind:

- Anhaftung an das ICH als der Gebende
- Anhaftung an das DU als der Empfänger
- Anhaftung an den WERT DES OBJEKTS welches gegeben wird.

Im Alltag arbeiten wir ja ständig aus unserem Gefühl von ICH und DU heraus - das ist nach buddhistischer Lehre die relative Ebene. Auf absoluter Ebene sind aber weder ICH noch DU noch OBJEKTE wirklich existent. Mit der Weisheit eines Buddhas sieht man, dass ein tatsächliches Selbst weder in uns selbst noch in anderen „Personen“ zu finden ist und dass auch die Objekte, die wir wahrzunehmen meinen, nicht als solche existieren, wie wir sie zur Zeit noch wahrnehmen.

Um Großzügigkeit tatsächlich frei von diesen Sichtweisen von ICH, DU und OBJEKT zu üben, bedarf es großer Einsicht oder Weisheit in die Realität, in wie die Dinge wirklich sind. Das ist erst mit großem Fortschritt auf dem Weg der Befreiung möglich. Wenn wir beginnen, Großzügigkeit zu üben, tun wir dies noch mit der Anhaftung an unser ICH und an unsere alltäglichen Sichtweisen, wie wir die Welt zur Zeit betrachten. Unsere Praxis - beginnend mit Großzügigkeit und den anderen Vollkommenheiten - legt jedoch den Grundstein dafür, unseren Geist reiner, ruhiger, klarer und weiser werden zu lassen. Dies ist die Grundlage dafür, dass sich Weisheit in unserem Herzen entfalten kann. Und mit Weisheit kann sich dann auch unsere Großzügigkeit weiter entfalten, bis sie diese ultimative Form der weisen Freigebigkeit erreicht.

Meditation - Großzügigkeit

Man kann auch kontemplativ über das Gefühl von Großzügigkeit meditieren:

Meditation über Materielle Großzügigkeit

1. Denkt an einen Moment, in dem ihr etwas für euch sehr kostbares oder nützliches geschenkt bekommen habt - möglichst frei von Erwartungen, ein Geschenk, das euch aus Liebe, Freundschaft oder Selbstlosigkeit gegeben wurde. Es muss auch nichts teures gewesen sein. Fühlt noch einmal die Freude und Dankbarkeit, die ihr damals als Empfänger gefühlt habt. Lasst diese Wärme in eurem Herz und eurem Körper sich ausbreiten.
2. Denkt an einen Moment, in dem ihr jemandem anderen etwas kostbares oder nützliches geschenkt habt - auch hier, schaut, wann ihr möglichst frei von Erwartungen, aus Liebe, Freundschaft oder Selbstlosigkeit gegeben habt. Auch hier muss das nichts teures gewesen sein. Fühlt auch hier noch einmal in die Freude hinein, die ihr als Gebende gefühlt habt. Lasst diese Wärme in eurem Herz und eurem Körper sich ausbreiten.

Meditation über emotionale Großzügigkeit

1. Denkt an einen Moment, in dem euch jemand beigestanden ist. Erinnerst euch an eine Situation, in der jemand für euch da war, euch getröstet oder ermutigt hat. Wie hat es sich angefühlt, in einer schwierigen emotionalen Situation jemanden an unserer Seite gehabt zu haben, der uns seine Stabilität, Hilfe und Unterstützung geschenkt hat? Fühlt noch einmal die Dankbarkeit, Geborgenheit und Unterstützung, die ihr damals als Empfänger gefühlt habt. Lasst diese Wärme in eurem Herz und eurem Körper sich ausbreiten.
2. Denkt an einen Moment, in dem ihr jemandem beigestanden seid. Erinnerst euch an eine Situation, in der ihr für jemanden da wart, eine Person getröstet oder ermutigt habt. Wie hat es sich angefühlt, jemandem in Schwierigkeiten durch eure eigene Stabilität oder Liebe geholfen zu haben? Fühlt noch einmal eure eigene Stabilität oder Liebe dieser Situation hinein, die ihr damals als Gebende gefühlt habt. Lasst diese Wärme und Kraft in eurem Herz und eurem Körper sich ausbreiten.

Meditation über spirituelle Großzügigkeit

1. Denkt an einen Moment, in dem ihr auf eurem spirituellen Weg eine für euch kostbare, befreiende oder euer Herz nachhaltig berührende Einsicht oder Erkenntnis hattet - erinnert euch daran, welche Personen, Bücher oder Lehre euch dabei begleitet und unterstützt hat. Fühlt noch einmal die Freude, Klarheit und Dankbarkeit, die ihr als Empfänger fühlt. Lasst diese Wärme in eurem Herz und eurem Körper sich ausbreiten.
2. Denkt an einen Moment, in dem ihr - sei es direkt oder indirekt durch eure persönliche Entwicklung oder Übung - jemanden anderen dazu inspiriert habt, etwas mehr Mitgefühl, Liebe und Güte zu kultivieren. Falls ihr glaubt, noch niemanden direkt zu einem heilsamen Sinneswandel inspiriert zu haben, könnt ihr an dieser Stelle einfach darüber nachfühlen, wie eure bewusst heilsame Ausrichtung eures Weges wenn auch nur indirekt zum Gesamtwohl unserer Welt beigetragen hat und auch karmisch dazu führen wird, dass ihr auch in der Zukunft weiter auf diesem Weg bleiben könnt. Fühlt auch hier noch einmal in die Freude darüber hinein. Lasst diese Wärme in eurem Herz und eurem Körper sich ausbreiten.