

VRIJGEVIGHEID (DANA)

ALGEMEEN

Vrijgevigheid (dana in het Pali) is de eerste van de 10 parami's (perfecties), kwaliteiten die de Boeddha in voorgaande levens heeft ontwikkeld als voorbereiding op zijn Boeddhachap. De tweede parami is ethisch gedrag (sila in het Pali). Het zijn vrijgevigheid en ethisch gedrag die in de geschriften genoemd worden als voorbereiding en ondersteuning van het meditatieproces. Zowel het beoefenen van vrijgevigheid als het beoefenen van meditatie betekent oefenen in loslaten. De meditatie als loslatingsproces leidt tot transformatie. Hiermee wordt met name bedoeld dat de zo genaamde kelesa's, ook wel als vergiften vertaald, worden getransformeerd: hebzucht wordt losgelaten en getransformeerd tot vrijgevigheid, haat en kwaadheid worden losgelaten en getransformeerd tot liefde, onwetendheid wordt getransformeerd tot wijsheid. Het praktiseren van vrijgevigheid wordt zo een ondersteuning van je meditatieproces om jezelf te bevrijden van hebzucht, die zich uitdrukt in onze verlangens en gehechtheden

Het praktiseren van vrijgevigheid kan op vele verschillende manieren. Dit kan door tastbare dingen met iemand te delen. Je kunt daarbij iemand blij maken met iets groots, maar ook door iets kleins te geven. Onze vrijgevigheid wordt vooral op de proef gesteld als het gaat om dingen waaraan we gehecht zijn en dus liever voor onszelf houden. Maar juist daarin kan een belangrijke uitdaging schuilen om te komen tot loslaten. Daarnaast dienen we te beseffen dat we vrijgevigheid ook kunnen beoefenen met kleine dingen en mensen blij kunnen maken met bijv. het geven van een complimentje of een bos bloemen en het sturen van een kaart. We kunnen vrijgevigheid ook beoefenen door onze tijd en/of aandacht aan iemand te geven. Als je goed oplet kom je regelmatig (misschien wel dagelijks) momenten tegen waarin een uitnodiging tot zo'n vrijgevigheid verscholen ligt. Dat kan zijn de helpende hand bieden aan iemand die oud of ziek is. Het kan ook zijn een luisterend oor bieden aan iemand die het moeilijk heeft.

DANA UITDRUKKING VAN LIEFDE GEEFT VREUGDE EN GELUK

Vrijgevigheid kun je zien als een uitdrukking van liefde. Naarmate je meer van iemand houdt ben je ook meer bereid om alles wat je hebt met zo iemand te delen. Als je als gevolg van je meditatieproces metta (liefdevolle vriendelijkheid) gaat ervaren, wordt het beoefenen van vrijgevigheid steeds meer een natuurlijk iets. Vrijgevigheid maakt blij! We merken dat vrijgevigheid niet alleen vreugde schept bij de ontvanger, maar het maakt ook de gever blij. Daarnaast ervaart de gever dat hoe meer er gegeven wordt hoe meer er ook ontvangen wordt. Daarom is er ook de uitdrukking: hoe meer je geeft hoe rijker je wordt. Het is eveneens een uitdaging vrijgevigheid te beoefenen tegenover iemand waarmee je een moeilijke relatie hebt. Zo iemand een cadeautje geven kan soms wonderen verrichten in de onderlinge relatie. In het blad "Science" van 21 maart 2008 staat een artikel onder de titel "Spending money on others promotes happiness". In dit artikel laten 2 Canadese psychologen en een Amerikaanse marketing onderzoeker aan de hand van onderzoeken zien dat geld weg geven mensen gelukkiger maakt dan wanneer hetzelfde bedrag aan zichzelf wordt besteed. Natuurlijk zijn er gelukkig heel wat mensen die daar inmiddels ook achter zijn gekomen. Het zijn meestal de mensen die in staat zijn om ruim te denken en niet alleen bezig zijn hun eigen belangen te behartigen maar eveneens oog hebben en rekening houden met de belangen van hun medemensen.

De Boeddha heeft de laatste 45 jaar van zijn leven besteed aan het helpen van andere mensen, in het bijzonder door het geven van zijn onderricht. Hij heeft dat allemaal gedaan vanuit een houding van vrijgevigheid! De mensen die zijn onderricht ontvingen hebben hem en zijn monniken eveneens voedsel, kleding, medicijnen en onderdak verschaft vanuit vrijgevigheid. En deze traditie is in de Oosterse Boeddhistische landen nog steeds springlevend. De mensen in deze landen geven ook veel meer uitdrukking aan de vreugde die het beoefenen van vrijgevigheid hen geeft en ze willen deze vreugde graag delen met andere mensen. Toen ik daar nog maar kort was gaf ik mijn dana anoniem zoals ik gewend was. Na verloop van tijd was ook ik gewonnen om de vreugde van het geven met anderen te delen. In het Oosten heerst ook sterker het besef dat het beoefenen van vrijgevigheid een goed karma geeft, het schept gunstige voorwaarden voor je huidig bestaan en mogelijk je volgend(e) leven(s). De Boeddha heeft daar ook duidelijk op gewezen. Maar zoals bij alle handelingen is het de motivatie die dit bepaalt. Vandaar de uitdaging om vrijgevigheid te beoefenen vanuit een zuivere motivatie. Met de Boeddha ben ik ervan overtuigd dat als de mensen de werkelijke waarde en betekenis van het beoefenen van vrijgevigheid zouden beseffen en het vanuit die instelling zouden praktiseren, dit ze rijker en gelukkiger zouden maken en de samenleving mooier en harmonischer.

Zwolle, januari 2012

Dingeman Boot