

Dāna – Die Praxis des Gebens



Die Motivation des Gebens

- Ist mein Geben selbstlos oder erwarte ich etwas zurück?
- Gebe ich aus Mitgefühl, Freude oder aus Pflichtgefühl?
- Wie beeinflusst meine Motivation die Reinheit und den Wert der Gabe?

Die Art des Gebens

- Materielle Gaben: Kleidung, Nahrung, Geld.
- Zeit und Energie: Unterstützung, Zuhören, Fürsorge.
- Immaterielle Gaben: Vergebung, Mitgefühl, Weisheit.
- Wie kann ich über materielle Gaben hinausgehen und großzügig in meiner Zeit und meinem Mitgefühl sein?

Der Empfänger des Gebens

- An wen gebe ich und warum?
- Gebe ich ohne Unterscheidung, ohne Vorurteil?
- Wie wirkt das Geben auf den Empfänger und auf unsere Beziehung?

Der Einfluss von Dana auf den Geist

- Wie beeinflusst das Geben meinen eigenen Geist?
- Fühle ich mehr Freiheit, Leichtigkeit und Freude nach dem Geben?
- Wie reinigt das Geben mein Herz von Anhaftung und Gier?