

# GEWALTLOSIGKEIT

## DAS LEIDEN DER WESEN NICHT ERTRAGEN



Von  
Geshe  
Thubten  
Ngawang

Viele sehen in  
Buddha die  
Verkörperung der  
Gewaltlosigkeit.

**Gewaltlosigkeit wird im Buddhismus folgendermaßen** definiert: „Gewaltlosigkeit ist ein Geistesfaktor, der von dem Aspekt her bestimmt wird, daß man eine völlig nicht-feindselige Haltung annimmt, die sich darin äußert, daß man bei der Beobachtung des Leidens der fühlenden Wesen dieses nicht ertragen kann, sondern denkt: Mögen sie davon befreit sein!“

Die Gewaltlosigkeit ist also ein Aspekt des Geistes, der durch das Nicht-Ertragen-Können des Leids anderer charakterisiert ist. Das Gegenteil davon wäre, daß wir es ertragen, die Wesen leiden zu sehen, insbesondere dann, wenn wir ihnen selbst Leiden zufügen. Es ist uns dann gleichgültig, ob der andere durch die eigenen Taten Schaden nimmt. Asaṅga sagt: „Was ist Gewaltlosigkeit? Sie gehört zur Kategorie der Haßlosigkeit und ist die mit-

leidvolle Haltung des Geistes. Als Funktion bewirkt sie, daß man andere nicht quält.“ Asaṅga unterstreicht besonders das Mitgefühl, das in der Gewaltlosigkeit enthalten ist; man empfindet Mitgefühl angesichts der Leiden anderer Wesen, was gleichbedeutend damit ist, daß man es nicht hinnehmen mag, wenn die anderen Wesen Qualen erleben, insbesondere durch das eigene Handeln.

Das Gegenteil der Gewaltlosigkeit, also eine Haltung der Gewalt, besteht darin, daß es einem nichts ausmacht, wenn die Wesen Leiden erfahren. Ich habe einmal im Fernsehen eine Biographie des Kaisers Nero im alten Rom gesehen, die zur Zeit der Christenverfolgung spielte. In einer Szene wurden Gefangene in eine Arena mit vielen tausend Zuschauern getrieben; dann wurden Raubtiere in die Arena gejagt, die

die Schutzlosen anfielen. Die Gejagten erlitten unsagbare Angst und Qualen. Doch der Kaiser amüsierte sich beim Anblick der Leidenden; es bereitete ihm offensichtlich Vergnügen, sich anzuschauen, wie den Wesen Verletzungen zugefügt wurden. Das ist ein Beispiel für die Haltung des unbarmherzigen Hinnehmens, wenn andere Pein erleben; man empfindet nicht das geringste Mitleid. Die Gewaltlosigkeit ist das direkte Gegenteil davon, denn sie erträgt das Leiden der Wesen nicht und ist mit dem Wunsch verbunden, daß sie von ihrem Leiden frei sein mögen.

Im Falle einer unbarmherzigen Einstellung läßt es uns völlig kalt, was mit dem anderen geschieht, aber es ist uns ganz und gar nicht gleichgültig, was uns selbst widerfährt. Auch wenn wir selbst nur für einige Momente Unannehmlichkeiten ausgesetzt sind, unternehmen

## DIE VIER TUGENDÜBUNGEN

Der Buddha lehrte im Rahmen der Gewaltlosigkeit vier Eigenschaften, um die sich diejenigen bemühen sollten, die Tugend üben. Diese „Vier Lehren der Tugendübenden“ sind:

- 1. wenn man beschimpft wird, nicht im Gegenzug den anderen zu beschimpfen;
- 2. wenn andere wütend sind, nicht mit Wut zu reagieren;
- 3. wenn man geschlagen wird, nicht zurückzuschlagen;
- 4. wenn man kritisiert wird, nicht im Gegenzug die Fehler des anderen herauszustellen.

Diese Anweisung hat der Buddha besonders in den Vinaya-Lehren, den Unterweisungen zur ethischen Disziplin, immer wieder gegeben. Diejenigen, die dem Weg der Tugend folgen, sollten die vier Eigenschaften üben.

wir alles Mögliche, um uns aus der mißlichen Lage zu befreien. Wenn aber anderen über lange Zeit hinweg großes Leiden widerfährt, ist es uns gleichgültig. Wir betrachten die anderen wie leblose Steine oder Gemüse.


Gewaltlosigkeit ist eine Wurzel des Buddhismus. Der Buddha lehrte ein Verhalten und Denken, das andere nicht schädigt und ihnen kein Leid zufügt. Er wies seine Schüler an, die zehn unheilsamen Handlungen zu vermeiden: drei körperliche – Töten, Stehlen und sexuelles Fehlverhalten –, vier sprachliche – Lügen, Zwietracht-Säen, verletzende Rede und sinnloses Geschwätz – und drei geistige – Habgier, Übelwollen und Festhalten an verkehrten Ansichten. Gewaltloses Verhalten ist zu verbinden mit der Einsicht in die abhängige Natur der Wirklichkeit – der zweiten Wurzel der buddhistischen Lehre.

Gewaltverzicht findet sich nicht nur im Buddhismus, sondern in allen Religionen und Philosophien, die den Menschen nützen. Das Besondere an der Lehre des Buddha Śākyamuni ist, daß die Ethik der Gewaltlosigkeit mit der Gesetzmäßigkeit des Abhängigen Ent-

stehens begründet wird. Der Buddha wies darauf hin, daß die Ausübung von Gewalt, das Schädigen anderer durch Töten, Stehlen und dergleichen nicht nur gegenwärtig andere Wesen schädigt, sondern auf lange Sicht auch dem Handelnden selbst Leiden bereitet. Dieser Zusammenhang ergibt sich aus der Gesetzmäßigkeit des Abhängigen Entstehens, das auf innerem, geistigen Gebiet wirkt. Jede Handlung hinterläßt Wirkungskräfte im Handelnden selbst, und schädigende Taten bedeuten für ihn selbst Leiden in der Zukunft. Wir können selbst beobachten, daß Wirkungen nicht ohne Ursachen entstehen und daß Resultate aus solchen Ursachen hervorgehen, die in ihrer Natur mit ihnen übereinstimmen.

Der Buddha erkannte den Zusammenhang von Ursachen und Wirkungen auf innerem Gebiet, und er zeigte, daß das eigene Glück und Leiden von entsprechenden inneren Ursachen abhängt. Aus negativen Verhaltensweisen ergeben sich für den Handelnden selbst negative Wirkungen, also unerwünschte Leiden. Oft können wir sehen, daß jemand ganz unvorhergesehen und ohne ersichtlichen Grund in Not gerät, sei es in Verbin-

dung mit seiner Gesundheit, seinem Besitz oder seinen Beziehungen zu anderen. Der Buddha stellte heraus, daß solche Ereignisse nicht ohne entsprechende Ursachen geschehen. Sie haben innere Ursachen in der Person, die das Leid erfährt; sie selbst hat in der Vergangenheit durch ihre eigenen Taten entsprechende Ursachen in sich gelegt, die allerdings sehr weit in die Vergangenheit zurückreichen können.

Der Buddha lehrte also, daß alle Handlungen, ob positiv oder negativ, zusätzlich zu der äußeren Wirkung auch innere Resultate beim Handelnden selbst hervorrufen. Eine innere Einstellung, die frei von Gier, Haß, Verblendung und anderen leidensverursachenden Bewußtseinsfaktoren ist, zusammen mit einem äußeren Verhalten, das andere nicht schädigt, ist deshalb hilfreich für die Wesen in der eigenen Umgebung und langfristig auch für uns selbst. Gewaltloses Verhalten ist das Förderlichste sowohl für das Zusammenleben in Gemeinschaften als auch für das Individuum selbst. 



Gewalt bedeutet auch, daß einen das Leiden anderer Lebewesen unberührt läßt. Bei einem Stierkampf beispielsweise werden vor einem großen Publikum Stiere getötet.