

MANIFESTE DER GEWALTLOSIGKEIT

VON TEILNEHMERN DES BUDDHISMUS-STUDIUMS

Teilnehmer von Lehrgang 9 des Systematischen Studiums des Buddhismus im Tibetischen Zentrum haben sich im 1. Semester mit dem Thema Gewaltlosigkeit beschäftigt. Was ist Gewalt, und welche Formen gibt es? Was bedeutet Gewaltlosigkeit, und wie kann man sie praktizieren?

Eine Hausaufgabe bestand darin, ein Manifest der Gewaltlosigkeit zu verfassen. Lesen Sie im Folgenden drei Erklärungen, wie die Betreffenden in ihrem Leben den Weg der Gewaltlosigkeit beschreiten möchten. Nehmen Sie dies als Anregung, über die Praxis von Mitgefühl und Gewaltlosigkeit in Ihrem Leben nachzudenken. Vielleicht möchten Sie auch ein Manifest verfassen.

Lisa-Lynette Funk

Ich werde kein fühlendes Wesen absichtlich töten, quälen oder verletzen.

Ich bin mir bewusst, dass die Worte, die aus meinem Mund kommen und auch meine Gedanken und Gefühle, die den Worten vorangehen, Gewalt bedeuten können. Deshalb werde ich, meiner geistigen Entwicklung entsprechend, meine Gedanken und Gefühle prüfen.

Ich werde dafür sorgen, dass, wenn unheilsame Regungen aufkommen, ich nicht danach rede oder handle, sondern diese Gefühle aushalte und ziehen lasse, ohne sie Früchte tragen zu lassen.

Ich werde, so oft es mir möglich ist, meine Handlungen das Gegenteil von Gewalt sein lassen, nämlich liebevoll, heilend und Trost spendend.

Wenn mir Gewalt angetan wird, werde ich dies, soweit es mir möglich ist, nicht mit Gewalt beantworten, sondern versuchen, Mitgefühl für diejenigen zu empfinden, die mir Gewalt angetan haben.

Ich werde gerade sie in meine Gebete einschließen mit dem Wunsch, sie mögen sich selbst und anderen kein Leid mehr zufügen, sondern erkennen, dass es einen Weg der Befreiung gibt.

Sollte ich Zeuge einer Gewalttat werden, werde ich, soweit es mir möglich ist, aus dem Bewusstsein heraus, dass beide, Opfer und Täter leiden, so reden und handeln, dass beiden geholfen wird.

Ich nehme meinen Gedanken und meinem Körper gegenüber eine gewaltfreie und liebevolle Haltung ein, in dem Bewusstsein, dass ich damit auch den anderen Lebewesen nütze, da wir nicht voneinander getrennt sind.

Ivo Windrich

Ich verspreche, dieses kostbare Leben zu verwenden, um die Befriedung von Gewalt anzustreben.

Ich werde mich stets daran erinnern, dass die Befreiung aller Wesen aus den zahlreichen Formen der Gewalt das höchste Ziel ist.

Ich verspreche, jedes Lebewesen zu schätzen und alles daran zu setzen, auch nicht das geringste unter ihnen zu verletzen.

Ich verspreche, stets achtsam jeden destruktiven Gedanken bewusst zu erfassen und nicht mein Bewusstsein von ihm erfassen zu lassen.

Die Vollkommenheiten von Weisheit und Mitgefühl sollen mich auf der Suche nach den geeigneten Mitteln leiten.

Ich werde die Suche nach Lösungen für strukturelle Gewalt-, Diskriminierungs- und Ausbeutungsverhältnisse nicht aufgeben.

Ich werde stets danach streben, eine Welt zu erschaffen, in der Frieden, Solidarität und Gerechtigkeit herrschen, für die Menschen, die Tiere und die Natur.

Und wenn ich konfrontiert werde mit all dem Leid und der Zerstörung, die durch unsere dekadente Zeit hervorgebracht werden, so werde ich mich nicht von der Trauer und der Verzweiflung vereinnahmen lassen.

Und wenn ich konfrontiert werde mit Gewalt legitimierenden Irrlehren, von denen es schier unzählige gibt, werde ich mich nicht von der Wut vereinnahmen lassen.

Und selbst wenn die Aussicht auf eine gewaltfreie Welt immer hoffnungsloser wird, so werde ich meine Tatkraft nicht schwinden lassen, durch Verzweiflung, Trauer und Wut kann die Welt nur schlechter werden. Doch Frieden zu schenken kann die Welt nur besser machen. Die Gewalt entspringt versteinerten Herzen. Das Mitgefühl ist das geeignete Mittel, diese zu erweichen.

Karma Dondrup Zangmo

Ich werde alle Wesen und Dinge mit Respekt behandeln, sei es Mensch, Tier, Pflanze oder Stein.

Ich werde ihnen Mitgefühl entgegenbringen, selbst dann, wenn sie gewalttätig sind, ethische Regeln gebrochen haben oder negative Handlungen begehen oder begangen haben.

Ich werde kein Lebewesen töten oder verletzen, auch nicht mich selbst.

Sollte ich ihnen unbeabsichtigt Schaden zugefügt haben, dann werde ich mich entschuldigen und mich bemühen, den angerichteten Schaden zu begrenzen.

Sollte mir jemand Schaden zufügen und mich verletzen, dann werde ich nicht auf Rache sinnen. Ich werde den Schaden hinnehmen und versuchen, mein Gegenüber mit Mitgefühl zu betrachten.

Sollte jemand anderes gegenüber einer oder mehreren Personen ein Schädiger sein, so werde ich ihm aktiv entgegenzutreten und versuchen, das Opfer zu schützen.

Ich werde versuchen, unseren Lebensraum gesund zu erhalten, damit alle Wesen ein gesundes Heim finden und sich ernähren können. Dazu gehört auch, dass ich bei meiner Ernährung darauf achte, möglichst kein Leiden entstehen zu lassen, dass ich regenerativ heize und Ökostrom verwende.

Ich werde der Zerstörung von Lebensräumen friedlich und gegebenenfalls durch zivilen Ungehorsam entgegenzutreten und aktiv die Mitmenschen darauf aufmerksam machen.

Ich werde versuchen, andere nicht zu verärgern, aber falls es nötig ist, werde ich ihnen gegenüber ehrlich sein, selbst wenn ich dadurch Ärger hervorrufe.

Sollte ich Verärgerung hervorgerufen haben, dann werde ich mich entschuldigen und mein Handeln erklären.

Sollte ich Ärger verspüren, dann werde ich den Ärger nicht leugnen, sondern schweigen, den Ärger untersuchen und mir klar machen, dass der Ärger durch mein karmisches Verhalten verursacht wurde. Auf richtig gemeinte Entschuldigungen werde ich annehmen. Sollte der Konflikt nicht verbal gelöst werden können, dann werde ich versuchen, den schriftlichen Weg zu wählen.

Sollte ich von einer oder mehreren Personen wiederholt oder regelmäßig missbraucht oder gequält werden, auf welcher Ebene auch immer, und kann ich auch nach längerer Zeit den Konflikt nicht beenden, dann werde ich diese Person meiden, damit auf beiden Seiten kein weiterer Schaden entsteht.

Ich werde meinen Lebensunterhalt ehrlich erwerben und andere dabei nicht schädigen.

Ich übe mich darin, meine Gedanken frei von Gewalt zu halten, da der Geist der Rede und der Tat vorangeht.

Ich werde Selbstachtung, Rücksichtnahme, Achtsamkeit und ehrliche Selbstkritik entwickeln, um diese Ethik einwandfrei einhalten zu können.