

AHIMSĀ – GEWALTLOSIGKEIT

Ein Essay von Peter Busch

[mit freundlicher Genehmigung zur Veröffentlichung]

Teil II

Hilfsmittel auf dem Weg zur Gewaltlosigkeit

Dāna

Auf der Basis der fünf Sīlas bietet die Buddha-Lehre eine weitere Anzahl Lebenshilfen (und dies im besten Wortsinn!) an, die genau wie jene dazu angetan sind, gewaltfreier zu werden.

Hier sei an erster Stelle Dāna zu nennen. Dāna bedeutet Geben, Hingabe, oder vereinfacht: Freigebigkeit, und wir haben darunter nicht nur das Almosengeben an buddhistische Mönche und Nonnen zu verstehen, sondern **jede Hingabe, jedes Geben**.

Geben können, abgeben können, teilen können, freigebig sein, sich hingeben können, schafft ein liebevolles und sanftes Gemüt und ist für den praktizierenden Buddhisten unbedingt notwendig, wenn er sein Leben gewaltfreier werden lassen will. **Geben zu können ist ein Zeichen der Güte und der Freundschaft mit dem Anderen, und es ist zugleich der erste Schritt hin zu einer höheren Welt.**

Was aber bedeutet Dāna konkret?

Im Großen bedeutet Dāna Hingabe und Freigebigkeit allen gegenüber, die unsere Hilfe, unsere Unterstützung, unsere Verbundenheit, unsere Gabe brauchen. Dass sich dies auf alle offensichtlich Leidenden bezieht, ist hierbei selbstverständlich –. Beispielsweise müssen wir Hungernden und Dürstenden von unserem Haben abgeben, und zwar sowohl jenen in den so genannten Entwicklungsländern als auch denen hier bei uns. Das schließt nicht nur ein, dass wir finanziell großzügig und freigebig sind, sondern auch, dass wir aus Gründen der Freigebigkeit und Hingabe uns bemühen, unser Konsumverhalten zu ändern:

Wir müssen begreifen lernen, dass bei uns, in unserem Land, mit unserem maßlosen Überfluss und dem immer-mehrhaben-wollen die Wurzeln für das Elend der Hungernden und Dürstenden in den Ländern der so genannten Dritten Welt liegen (allein die Bezeichnung "Dritte Welt" ist voll von Verachtung und Kasten-Denken, das der Buddha abgelehnt hat!). Weil wir hier irgendeinen Rohstoff brauchen, und weil wir hier billige Steaks und Hamburgers auf den Tellern haben wollen, das heißt kurz: weil wir hier diese oder jene Überflüssigkeit angeblich benötigen, wird sie dort produziert oder angebaut. Dadurch aber wird verhindert, dass in jenen Ländern angebaut und produziert werden kann, was die Menschen dort am nötigsten brauchen: Wir haben die Menschen der so genannten Dritten Welt fast zu unseren Tagelöhnern degradiert,

wir haben sie versklavt, und sind auch noch stolz darauf, dass wir ihnen so genannte Entwicklungshilfe zukommen lassen, die in der Regel nur dazu dient, den Betroffenen Sand in die Augen zu streuen, um sie in Unwissenheit zu halten.

Genauso aber müssen wir erkennen, dass es auch bei uns viel offensichtliches Elend und Leid gibt, und dass es mit an uns liegt, wenn unser Sozialstaat allmählich zu einer Zweidrittel-Gesellschaft degeneriert: Obdachlose, Behinderte, vereinsamte alte Menschen, jene von der Konsumgesellschaft Erschlagenen und Zerstörten, all diese leiden unter einem fürchterlichen Zuwenig.

Und selbst da, wo es an Nahrung, Kleidung und dem Alltäglich-Notwendigen nicht so sehr mangelt, herrscht bei uns oft ein kaum erträgliches Zuwenig an Zuwendung, Hilfsbereitschaft, Trost und Hoffnung. Braucht uns der Nachbar? Will der Freund Trost? Ist Hilfe bei der Unterstützung der alten Frau auf der Straße notwendig? Gibt es einen Funken Hoffnung, den wir geben können angesichts der Hoffnungslosigkeit, die sich in den Gesichtern von immer mehr Menschen auf der Straße spiegelt?

Freigebigkeit und Hingabe darf also nicht nur Abgeben heißen, sondern muss auch ein Umdenken implizieren, um mitzuhelfen, die Verhältnisse außen und in unserem Innern wirklich und effektiv zu ändern.

Mancher Buddhist mag nun einer solchen "politischen" Forderung mit Skepsis begegnen, ja, es wird sogar solche geben, die ein derartiges Denken als nicht der Lehre gemäß und geradezu revolutionär bezeichnen werden, weil es ihrer Meinung nach einen Eingriff in das Karma des Anderen bedeutet. Ich will hierzu nicht näher Stellung nehmen, sondern nur an die Worte von Māyā Keller-Grimm erinnern, die auf eine entsprechende Frage sinngemäß antwortete: "Was weiß ich schon von der Frucht des Karma des Anderen?! Wie ich **gütig** handle: das allein muss der Maßstab meines Handelns sein!"

Entsprechendes gilt aber nicht nur für unseren Umgang mit den Menschen, sondern auch für unsere Beziehung zu den Tieren. Seien wir auch ihnen gegenüber in jeder Beziehung freigebig und hilfsbereit!

Eine Ernährungsweise, die in Kauf nimmt, dass Tiere für uns Menschen leiden und sterben müssen, entspringt nicht der Güte und ist somit unheilsam.

Eine Medizin bzw. Therapie, die in Kauf nimmt, dass Tiere für uns Menschen leiden und sterben müssen, widerspricht dem Prinzip der Güte und ist somit unheilsam.

Eine Pharma-Industrie, die in Kauf nimmt, dass Tiere für uns Menschen leiden und sterben müssen, beruht auf Ungüte und ist somit unheilsam.

Eine Kosmetik, die in Kauf nimmt, dass Tiere für uns Menschen leiden und sterben müssen, widerspricht dem Prinzip der Güte, und ihre Anwendung ist somit unheilsam.

Eine Lebensweise also, die in Kauf nimmt, dass andere Lebewesen, und zwar sowohl Menschen, als auch Tiere und Pflanzen, ohne Not (!) für uns leiden und sterben müssen, ist ungütig und somit unheilsam.

Wir haben der Natur, den Pflanzen, den Tieren und den Menschen so viel an Lebensraum, an Lebenschancen und an Lebensrechten genommen...: Geben wir ihnen all dies zurück, wo immer wir durch Dāna dazu in der Lage sind!

Dāna wäre also völlig falsch verstanden, wenn wir uns nur über "die Zustände" empörten, ohne selbst etwas zu tun; ja, eine solche leere Empörung wäre genau das Gegenteil der Ahimsā, denn leere Empörung ist Falschheit, und Falschheit ist

unrechte Rede (bzw. unrechtes Denken), und unrechte Rede ist gewalttätig, wie oben (Teil I) dargelegt wurde!

Wir sollten als Mindestmaß unserer Empörung **Scham** empfinden, wenn wir von all dem oben geschilderten Elend nicht nur wissen, sondern es durch unser eigenes Konsumverhalten und durch unsere Bequemlichkeit immer neu zulassen. Und diese Scham sollte uns dazu anleiten, diese Zustände ändern zu wollen. Denn auch die Scham motiviert ja zum rechten Handeln, jedenfalls den Feinfühligem, denn nur in ihm beruht sie auf *Rechter Anschauung*.

Wir sollten Scham empfinden, wenn wir beispielsweise so genannte Penner auf den Straßen unserer Städte sehen und achtlos an ihnen vorbeigehen. Wie oft meinen wir, diese Menschen seien an ihrem Elend selbst schuld, und betrachten sie als Störfaktoren, die uns bei unserem Einkaufsbummel nur lästig sind? Wie oft meinen wir, diese Menschen müssten es nur wollen, dann würde es ihnen auch besser gehen? Und wie selten sehen wir den Tatsachen ins Gesicht, die uns sagen, dass auch der "Penner" ein Mensch ist, der leidet! Wie selten geben wir einem solchen Menschen etwas, und seien es auch nur 50 Pfennige, deren Fehlen in der Geldbörse uns sicherlich nicht sonderlich auffallen würde... Vor allem aber. Wie selten geben wir, was zumindest ebenso wichtig wäre, von unserer Zeit ab, wie selten sagen wir ein liebevolles, ein freundliches Wort? Oder nehmen wir als weiteres Beispiel den in Not geratenen Freund. Sind wir ihm wirklich so sehr Freund, dass wir ihm auch materiell helfen, d.h. sind wir bereit, selber finanzielle Opfer zu bringen, um ihm, der weniger hat als wir, von unserem Mehr abzugeben, oder zumindest das zu geben, was wir selbst nicht oder nicht mehr zwingend brauchen?

Als letztes Beispiel sei der Nachbar genannt, der sich finanziell in einer Notlage befindet: Wenn wir selber nicht in der Lage sind, ihm finanziell beizustehen, versuchen wir dann wenigstens, ihn mit liebevollen Worten und Zuwendung in seiner momentanen Verzweiflung ein wenig aufzurichten?

Denken wir nicht, der Andere solle etwas tun und etwas geben. Wir sind gefordert, denn wenn wir sagen, der Andere soll es tun, so sagt dieser dasselbe, und keiner tut etwas. Denken wir auch nicht, der derart Leidende sei an seinem Leiden selbst schuld. Wir können niemals wissen, wer welche Schuld wann und wo auf sich geladen hat. Schauen wir stattdessen in den Spiegel: Wie oft sind wir selbst schon schuldlos in irgendwelche Probleme hineingeraten? Und wie oft wurden wir selbst schuldig, obwohl wir es gar nicht wollten? Elend und Leiden der Anderen sollten von uns niemals unter dem Blickwinkel der Schuld betrachtet werden, sondern immer nur unter dem des Verstehens und des Mitleidens.

Denken wir auch nicht, wir hätten ja selbst nicht viel oder zu wenig, um davon auch noch abgeben zu können. Oftmals ist es ja gar nicht das materiell Gegebene, das den Anderen sich wieder aufrichten lässt. Ja, die großzügig gewährte Spende kann fälschlicherweise sogar bewirken, dass der Mensch seine Scham verliert, indem er sein Gewissen für eine kurze Zeit beruhigt...! Wenn wir finanziell oder materiell nicht weiterhelfen können, dann geben wir doch ab von unserer Hoffnung, geben wir ab von unserer Zuversicht, geben wir ab von unserer Zuneigung, und geben wir ab von unserer Liebe! Jeder erfährt, zumindest hin und wieder, an sich selbst, dass es manchmal das liebevolle Wort, die kleine Geste ist, die einen Zustand der

Verzweiflung mit einem Schlage wie wunderbar aufhebt, selbst wenn sich objektiv nichts an der schlimmen Situation geändert hat

Und sogar wer selbst in Verzweiflung und wer selbst mutlos ist, kann immer noch geben: Die Verbundenheit, der Wunsch, den Anderen nicht allein zu lassen, die Mitfreude über die Gewissheit, dass jemand für ihn da ist, sind Ausdruck nicht nur der Güte, sondern auch des Gebenkönnens.

Nun wird auch klar, warum Dāna, die Hingabe, die Freigebigkeit, das Geben, schon für die bescheidensten Erfolge auf dem Wege zu einer wirklichen Ahimsā, zu einer wirklichen Gewaltfreiheit, unabdingbar ist: Wie sollte auch ein Mensch, der aus tiefstem Herzen gibt, einem anderen Lebewesen das nehmen können, das ihm in diesem Dasein das Höchste ist, nämlich seine Unversehrtheit und sein Leben!

Mettā

Auf der Basis der fünf Sīlas und Dāna kann sich das entfalten, was wiederum Dāna fördern und zugleich die Beachtung der fünf Sīlas erleichtern helfen wird: Mettā, die liebevolle Güte.

Voraussetzung für Mettā ist die Grundstimmung **echter Sympathie** für den Anderen, auf welcher sich mit der Zeit **tiefe Verbundenheit** entwickeln kann. Aus diesen zweien erwächst dann schließlich das, was der Buddha die liebevolle Güte, Mettā, nennt. Mettā soll ausgedehnt werden auf alle Menschen: auf sich selbst, auf die Eltern und auf die Kinder, auf Freunde, Bekannte und Kollegen; aber auch auf die vielen Unbekannten, die einem begegnen oder nicht begegnen, von denen man gehört hat oder von denen man noch nie gehört hat.

Und Mettā soll entfaltet werden für alle Tiere: für die eigenen Haustiere, für die Katze, für den Hund, für den Goldhamster, für den Fisch im Aquarium, für die Fliege an der Wand, für das Kaninchen und für den Floh auf dem Kopf des Kaninchens (halten wir unsere Tiere sauber, um eine evtl. notwendige "Beseitigung" von so genannten "Schädlingen" zu vermeiden!), aber auch für all die vielen unbekanntem Tiere, die einem begegnen oder nicht begegnen, von denen man gehört hat oder von denen man noch nie gehört hat. Schließlich soll Mettā auch entwickelt werden für alle Pflanzen und für alle denkbaren und undenkbaeren Lebewesen aller Welten. Dies, nichts anderes, besagen ja die oft wiederkehrenden Worte des Erhabenen:

"Gütigen Geistes weilend durchdringt er zuerst eine Himmelsrichtung, dann die zweite, ebenso die dritte und die vierte; nach oben und unten durchstrahlt er die ganze Welt mit umfassendem, großem, alles Maß übersteigendem gütigen Geiste" (Majjh. 7, u.v.a.).

Dass solch umfassende liebevolle Güte nicht sofort und sicherlich nicht leicht zu erlangen ist, ist selbstverständlich. Viele Nichtbuddhisten halten es sogar für überzogen, einen solchen Versuch auch nur zu wagen, weil sie meinen, man könne Mettā nur einem konkreten Du gegenüber entwickeln. Sie irren, denn sie verwechseln Mettā mit Liebe. Es ist jedoch zu beachten, dass Mettā keine Emotion ist wie die Liebe, die sich vorwiegend auf die Beilegungen der Wesen bezieht, sondern eine

universale Gemütsverfassung, die wir im Laufe der Zeit auf alle Lebewesen zu erstrecken versuchen sollten.

Der Weg zu Mettā ist ein Weg in Stufen, und zwar in zweifacher Hinsicht: Zum einen gilt es, Mettā **überhaupt** in sich selbst entstehen zu lassen, und zum anderen gilt es, die so entstandene Gemütsverfassung **universell** werden zu lassen:

Mettā überhaupt entstehen zu lassen heißt, die Zusammenhänge zwischen Sympathie und Verbundenheit zu erkennen und Wirklichkeit werden zu lassen, d.h. man muss erst einmal lernen, überhaupt Sympathie empfinden zu können und überhaupt Verbundenheit zu erkennen und zu verspüren, um so in eine Verfassung zu gelangen, in welcher man liebevoll gütig sein kann! Dies ist in der allmählichen Verwirklichung der Buddha-Lehre im Alltag möglich, insbesondere in der fortschreitenden Erkenntnis, dass "jene sind wie ich, und ich bin wie jene" (Su. 705).

Mettā universell werden zu lassen heißt, sie stets und ständig einzuüben und zu vertiefen. Die Einübung sollte zum ersten im Alltag, und zunächst einmal bei sich selbst beginnen. Und es erscheint gar nicht so einfach, für sich selbst liebevolle Güte zu empfinden, ohne dabei in Eigenliebe abzugleiten. Und doch ist es möglich, sich selbst zu lieben bzw., in den Worten des Erhabenen ausgedrückt, sich selbst ein Freund zu sein, nicht mehr sein eigener Feind zu sein, An diese Mahnung des Buddha halten wir uns immer dann, wenn wir unheilsame Einflüsse von uns fernhalten, wenn wir unser Gemüt läutern von der Beeinflussung durch Gier, Hass und Verblendung; denn nur so ist Gewaltlosigkeit möglich.

Anschließend kann man versuchen, Mettā in seinem ganz privaten Umkreis zu praktizieren. Zu üben, liebevoll gütig zu sein seinem Ehepartner gegenüber, seinen Kindern, Eltern und Freunden gegenüber, kann für manchen übenden schon der Inhalt eines halben oder eines ganzen Lebens sein! Mit der Zeit sollte dieser Kreis dann immer weiter ausgedehnt werden, Es wird viel Mühe kosten, wirklich und echt liebevoll gütig zu sein zu Bekannten, zu Nachbarn oder zu Kollegen. Und das diesbezügliche buddhistische Ideal wäre es, wenn dieser Kreis dereinst, vielleicht noch nicht in diesem Leben, das ganze Weltall umfassen, d.h. wirklich universell werden würde.

Bei diesem Einüben im Alltag hilft uns über die Maßen die tägliche **Meditation**. Ohne sie ist ein Universellwerden von Mettā nicht möglich. Nur mittels Meditation, in welcher das Tiefste in uns selbst (und in den anderen Lebewesen) erahnt werden kann, ist es möglich, die Fesseln des dürstenden Wollens zu sprengen, auf dass Raum frei werde, um alles Lebendiggewordene liebevoll in die so entfaltete Güte einzuschließen!

Um den Weg der Meditation hin zur alles umfassenden Güte zu fördern und zu unterstützen, gibt es eine Art Gebet, ja, fast so etwas wie ein Mantra, welches tagtäglich von Millionen Buddhisten in aller Welt gesprochen und meditiert wird, und das eine wunderbare Anleitung zur Erlangung universeller Güte darstellt. Es ist das **Mettā-Sutta**:

"Mögen alle Wesen voll des Glücks und sicher sein!

Alle mögen sie glücklich sein!

Was nur immer es an Lebewesen gibt,

Ob sie bewegen sich, ob festgebannt an ihrem Platz,

*Ob lang sie sind, ob kurz, ob groß, ob klein,
Ob mittel oder schwächlich oder dick,
Ob unsichtbar sie weilen oder sichtbar auch,
In der Nähe oder in der weiten Ferne,
Ob sie bereits im Leben stehen, oder es ersehnen:
Glückselig sollen alle Wesen sein!
In eurem Geist erwecket gütige Gesinnung,
Unermesslich für die ganze Welt:
Nach oben, unten, und nach den vier Winden,
Ohn' Hindernis, Feindseligkeit und Hass.
Wie eine Mutter schützt das einzige Kind mit ihrem Leben,
Erwecke grenzenlose Güte man zu allen Wesen!"
(Su. 143 flg., u.a.; übers. von Georg Grimm)*

Die Konsequenzen, die wahrhaft praktizierte Mettā mit sich bringt, sind von höchster Bedeutung für unseren Weg zur Gewaltfreiheit, denn so wie ein Mensch, der wirklich und von Herzen *Dāna*, das Geben, praktiziert, unter Berücksichtigung der fünf *Sīlas* mit der Zeit schon den bloßen Gedanken an Gewalt angewidert ablehnen muss, so wird ihm natürlich auch durch die Entfaltung von *Mettā* dabei, geholfen werden: Gewalt als Ausdruck ausgesprochener Ungüte und die Praxis von *Mettā* werden sich für ihn nicht mehr miteinander vereinen lassen!

Karunā

Eng mit der Hingabe und Freigebigkeit, *Dāna*, und der liebevollen Güte, *Mettā*, verbunden ist die bekannte buddhistische Tugend des Mitleids, der *Karunā*:

Karunā ist **mitleidende Anteilnahme** am Leiden Anderer aufgrund liebevoller Güte, und zugleich **tätige Hilfsbereitschaft** infolge von Freigebigkeit und Hingabe.

Damit sich der oft erhobene Vorwurf, man könne sich für Mitleid "nichts kaufen", als unbegründet erweise, darf *Karunā* den Mitleidenden niemals in einer passiven Haltung belassen. Lediglich zu jammern, das Leiden zu registrieren, im übrigen aber die Hände in den Schoß zu legen, hat nichts mit wahrem Mitleid gemein, ja, ist oft genug nur Heuchelei. Einem solchen Verhalten fehlt die Hingabe, die Hilfsbereitschaft, die Freigebigkeit, das heißt letztlich die **aktive Güte**.

Hilfsbereitschaft, also aktive Güte, ist keine sinnlose oder gar "sentimentale" Charaktereigenschaft. Der Erhabene selbst fordert, z.B. im *Mahāvagga*: "Wer mir dienen möchte, ihr Mönche, der pflege den Kranken" (*Mahāv.* VIII, 26: 3). Wer so spricht, der kann die buddhistische Tugend des Mitleids nicht im Sinne von Nichtstun gelehrt haben! Und wer heute noch Vorwürfe erhebt, Mitleid sei billig und leer, der kann nicht echtes Mitleid meinen (noch in sich entfaltet haben!), sondern irgendetwas, das er fälschlicherweise für Mitleid hält.

Buddhistisch verstandenes Mitleid ist weder passiv noch bequem, sondern fordert den ganzen Einsatz des Mitleidenden. Dieser Einsatz zeigt sich darin, dass Im Mitleidenden auf ganz natürliche Weise der Wunsch entsteht, die leidvolle Situation

des Anderen möge sich ändern. Durch seine Entfaltung von *Mettā und Dāna* wird ihm bewusst, dass er alles ihm Mögliche tun muss, seinen Teil zu einer Veränderung beizutragen, ja, er kann dem Leiden nicht tatenlos zusehen, er muss, als Folge seiner Erkenntnis, seiner Hingabe (Hilfsbereitschaft) und Freigebigkeit, im Maße seiner Möglichkeiten helfen.

Für echtes Mitleid, und das heißt hier also: für echtes aktives Trösten, Mitfühlen und Mithelfen, bedarf es keiner sozialen oder gar politischen Aktivitäten. Es gibt durchaus auch für jene Menschen, die gemütsmäßig nicht in der Lage sind, sich öffentlich zu engagieren, Wege der Güte und des aktiven Mitleidens. Mögen sie in der eigenen Familie damit beginnen, in der Verwandtschaft, in der Bekanntschaft oder in der Nachbarschaft: Hier können sie das Leid des Anderen erfahren, und hier können sie dem Leidenden das Gefühl der Sympathie und der Verbundenheit entgegenbringen, um auf der Basis liebender Güte und Freigebigkeit zu helfen, Elend zu beseitigen, Verzweiflung zu mildern, und vielleicht sogar andere, bessere Wege aufzuzeigen. Von diesen und zahllosen anderen Möglichkeiten des Mitleids gibt es somit auch für denjenigen, der lieber im Verborgenen wirkt, mehr als genug!

Karunā soll sich, wie schon *Danā* und *Mettā*, auf **alle** Lebewesen erstrecken, sie darf keineswegs auf den Menschen begrenzt sein. Nur wenn *Karunā* wie *Mettā* und *Danā* universell wird, d.h. wenn sie Tiere, Pflanzen, ja, die ganze Natur mit einschließt, ist sie im Sinne des Erhabenen richtig entfaltet: Kein Lebewesen ist uns im Grunde fremd, lehrt doch der Buddha, dass es im ganzen All kein Lebewesen gibt, das nicht schon einmal, im Verlaufe unserer samsārischen Vergangenheit, unser Vater, unsere Mutter, unser Bruder, unsere Schwester oder unser Freund gewesen ist (Sam. XV, 13). Auch auf diesen Aspekt der Buddha-Lehre sollten wir unsere meditativen Betrachtungen ausrichten.

Muditā

Mit dem Mitleiden eng verknüpft ist die Tugend der **Mitfreude**, die *Muditā*.

Muditā ist die Freude am Wohl, am Glück, am Verdienst anderer Lebewesen, die Freude darüber, dass andere Lebewesen in Sicherheit und Geborgenheit leben können, und die Freude darüber, dass andere ein Stück Weges geschafft haben, das man vielleicht selbst bisher vergeblich anstrebte. Mitfreude ist somit nicht nur das Gegenteil, sondern geradezu die **Überwindung des Neides**, der ja nicht selten Grund und Ursache dafür ist, dass man Anderen gegenüber nicht mitleidig und nicht liebevoll gütig sein kann. Und weil der Neid der Bruder der Gier, und beide Kinder des Nichtwissens sind, wird zugleich klar, dass *Muditā* eine der am schwersten einzuübenden Tugenden überhaupt ist. Sind doch das Nichtwissen und das Begehren, der Durst, diejenigen Eigenschaften der Wesen, die sie daran hindern, wirklich und vollkommen loszulassen und somit leidfrei zu werden.

Wer sich also aufrichtig mit dem Anderen freuen kann, wer frei von Neid und Eifersucht ist, der wirkt zum Heile aller, zum eigenen wie zu dem der anderen Lebewesen. So trägt auch *Muditā* dazu bei, die *Ahimsā*, die Gewaltfreiheit, in sich zu

fördern, ist doch der wirklich Mitfreude Empfindende gar nicht mehr in der Lage, irgendeine Form von Gewalt anzuwenden.

Upekkhā

Die vierte buddhistische Tugend, die kurz auf ihre Fähigkeit, Gewaltfreiheit in uns zu fördern, untersucht werden soll, ist der **Gleichmut**, die Upekkhā.

Gleichmut (oder wirkliche Gelassenheit) ist die Konsequenz aus allen bisher genannten buddhistischen Geboten und Tugenden. Wenn wir wirklich gleichmütig oder gelassen sind, haben Mettā, Karunā und Muditā derart Besitz von uns ergriffen, dass wir jede Parteilichkeit, Voreingenommenheit, Gier oder Hass in uns überwunden haben, und somit gewalt-**unfähig** geworden sind. Ja, wir sind nicht einmal mehr in der Lage, auch nur in Gedanken gewalttätig zu sein. Der Gleichmut, der sich immer nur auf die eigenen Beilegungen und auf die Sinnesobjekte, niemals aber auf die Wesen als solche bezieht, darf keinesfalls mit Gleichgültigkeit verwechselt werden: Wie sollte ein Mensch, der die den Gleichmut immer begleitende Güte, das Mitleid und die Mitfreude zu seinem innersten Charakter hat werden lassen, wie sollte ein solcher Mensch jemals gleichgültig gegenüber seinen Mitwesen sein?!

Schlussbemerkungen

Anhand der Darlegung der wichtigsten Pfeiler buddhistischer Laien-Ethik sollte aufgezeigt werden, dass es in der Buddha-Lehre einen klar aufgezeigten Weg zur Ahimsā, zur Gewaltfreiheit, gibt. Dieser Weg führt über das Begreifen und Einhalten der fünf Laien-Gebote, über das Praktizieren von Dāna, d.h. von Hingabe, von Hilfsbereitschaft und Freigebigkeit, bis hin zu deren Krönung, zu den vier Brahmavihārā, den buddhistischen Haupttugenden, die der Buddha "göttliche Zustände" nennt. Im letzten aber ist dieser Weg der Edle Achtfache Pfad, der mit seinen Ebenen Rechte Anschauung, Rechtes Sichentschließen, Rechte Rede, Rechtes Handeln, Rechter Lebenserwerb, Rechtes Sichbemühen, Rechte Besonnenheit und Rechte Konzentration all das kurz und prägnant zusammenfasst, was hier ausführlich dargestellt worden ist.

Diesen Weg zu gehen, ist nicht nur möglich, sondern zugleich notwendig, in einer Welt, die immer gewalttätiger wird, und in der Gewalt immer direkter und offener angewandt wird, muss Partei ergriffen werden **gegen** die Gewalt, und zwar in der Art, dass wir die Gewalt in uns selbst bekämpfen, da buddhistisches Engagement für oder gegen eine Sache immer bei uns selbst, und nicht bei der Kritik oder gar Verurteilung des Anderen zu beginnen hat.

Möge uns hierbei der Buddha Vorbild sein:

"Lebendiges umzubringen hat er verworfen, Lebendiges umzubringen liegt ihm fern: Ohne Stock, ohne Schwert, zartfühlend, voll Teilnahme, hegt er zu allen Lebewesen Liebe und Mitleid." (*Dīgh. 1*)