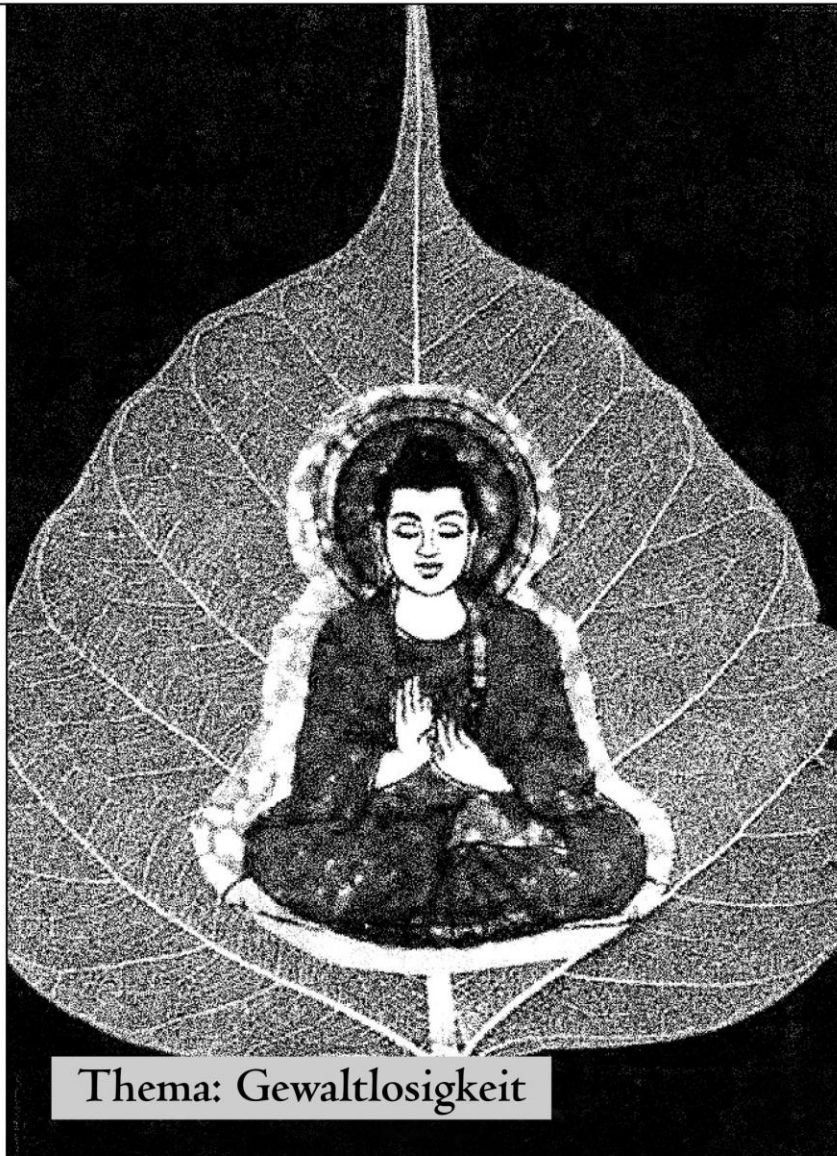

Dhammadūta

Jahrgang 19, Nr. 1 – Mai 2015



Thema: Gewaltlosigkeit

Inhalt

Editorial	2
Gelebte Gewaltlosigkeit – Améta	
<i>Vijayā</i>	4
Gewaltlosigkeit	
<i>Lama Anagārika Govinda</i>	5
<i>Ahiṃsa</i> – Gewaltlosigkeit	
<i>Suvannadharmā (Dr. Marianne Wachs)</i>	6
Gewaltfrei – von wegen!	
<i>Michael Funk</i>	9
„Bedingte Entstehung“ von Gewaltlosigkeit	
<i>Dr. Inigo Deane</i>	12
<i>Ahiṃsa</i> – „Festhalten an der Kraft der Wahrheit und der Liebe“	
<i>Aranyka Chandrasiri</i>	14
Gewaltlosigkeit in Gedanken, Worten und Taten	
<i>Dharmavajra</i>	18
Friedfertigkeit üben ist Gewaltlosigkeit üben	
<i>Dr. Ursula Meyer</i>	22
Gewaltlosigkeit in der Wirklichkeitsergründung	
<i>Shanti R. Strauch</i>	24
Programme	28

Liebe Dhammafreunde,

die 37. Ausgabe von *Dhammadūta* (Bote der Lehre) erscheint anlässlich des *Vesakh*-Festes, mit dem nach dem buddhistischen Kalender das Jahr 2559 beginnt. Die Geburt des Buddha, seine Erleuchtung und sein Eingehen ins endgültige Verlöschen – *Parinibbāna* – sollen sich an diesem Tage ereignet haben. Das *Vesakh*-Fest wurde, in Würdigung des buddhistischen Beitrags zur Weltkultur, 1999 von der UN-Generalversammlung als internationaler Feiertag anerkannt. Er dient auch der bewussten Suche der Gemeinsamkeiten und gemeinsamen Wurzeln der unterschiedlichen buddhistischen Traditionen in aller Welt.¹ In diesem Jahr wird das *Vesakh*-Fest in Berlin am **Sonntag, den 17. Mai 2015** im **Fo Guang Shan** Tempel, Ackerstr. 85-86, 13355 Berlin (Wedding) von 10:00 bis etwa 19:00 Uhr mit Rezitationen, Vorträgen, *Pūjas*, geleiteten Meditationen und Workshops gefeiert. Es steht unter dem Motto „**Der Weg zum Glück**“.

Samaneri Agganyani, die Leiterin der *Theravāda* AG, widmet sich auch weiterhin der Redaktion der *Theravāda-Newsletters*. Sie ist ebenfalls per Mail zu erreichen unter: Agganyani@ginko.de. *Dhammadūta* ist auch erhältlich unter www.theravadanetz.de (unter Info-Download) und unter www.bghh.de/html/dhammaduta.html, der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg. Sie können die Broschüre aber auch per Post oder in der *Buddhistischen Gesellschaft Berlin* (Wulffstr. 6, 12165 Berlin-Steglitz) bekommen.

In dieser Ausgabe wird das Thema „**Gewaltlosigkeit – *ahiṃsa***“ aus den unterschiedlichsten Perspektiven behandelt. Die im Januar diesen Jahres verstorbene Améta hat uns vorgelebt, wie Gewaltlosigkeit verwirklicht werden kann. Lama Anagārika Govinda verdeutlicht anhand eines zu entwirrenden Knäuels die Notwendigkeit von Gewaltlosigkeit sehr anschaulich. Dann erfahren wir etwas über die unterschiedlichen Deutungen dieses Begriffs in den östlichen Religionen und insbesondere im Buddhismus. Dabei lässt sich feststellen, dass deren Umsetzung im alltägli-

¹ <http://de.wikipedia.org/wiki/Vesakh>

chen Leben nicht immer so leicht ist und es stellt sich die Frage, unter welchen Bedingungen Gewalt bzw. Gewaltlosigkeit entsteht. Lässt sich Gewalt denn tatsächlich unter allen Umständen vermeiden? Als Lösung wird eine friedfertige und einsichtsvolle Einstellung vorgeschlagen. Schließlich folgen noch ganz praktische Anweisungen, um sich in Gewaltlosigkeit zu üben.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die mit einem redaktionellen Beitrag und/oder Spenden zu dieser Ausgabe von *Dhammadūta* beigetragen haben, sowie an die Lama und Li Gotami Govinda Stiftung für den Artikel von Lama Govinda, an Carolin Schneider für die graphische Gestaltung des Titelblattes, an Karin Klatte für das Foto und an Barbara Schlüter für das Korrekturlesen.

In der nächsten Ausgabe von *Dhammadūta*, die im Oktober 2015 erscheint, sind Beiträge zu dem Thema „**Lebensfreude**“ (*pīti*) vorgesehen. Wird nicht all zu oft der Vorwurf erhoben, es ginge im Buddhismus lediglich um Leiden (*dukkha*) und es bestände – zumindest in diesem Leben und als Frau schon überhaupt nicht! – kaum eine Möglichkeit, diesem trostlosen Kreislauf des Daseins (*saṃsāra*) zu entinnen. Wo bliebe dann das „Heil“ oder die „Hoffnung“? Nyānatiloka² definiert *Pīti* als „Interesse, freudige Anteilnahme, Begeisterung, Verzückung“ und ordnet ihn in die Gruppe der Geistesformationen (*sankhāra-kkhandha*) ein. Geht es dabei nicht aber auch um vorbehaltlose „Mitfreude“ (*muditā*), um ein offenes Gewahrsein gegenüber allen Phänomenen? Warum ist es viel leichter, seinem Ärger Ausdruck zu verleihen, als sich an den kleinen Dingen des Lebens zu erfreuen? Bitte senden Sie Ihre Beiträge zu diesem Thema (etwa 3-4 Seiten) bis zum **15. August 2015** an die Redaktion.

Dhammadūta wird unentgeltlich abgegeben. Die Herstellung einer Zeitschrift, bei der alles in einer Hand liegt und die einzig und allein durch Spenden finanziert wird, nimmt jedoch nicht nur viel Zeit in Anspruch, sondern ist leider auch mit Kosten verbunden. Für die Kopierkosten von *Dhammadūta* wurde das Spendenkonto Nr. 941280144 auf den Namen von Dr. Helmutrud Rumpf bei der Sparkasse Berlin (BLZ 100 500 00) eingerichtet.

Für die Redaktion verantwortlich

Vijayā (Helmutrud Rumpf)

Herausgeberin:
Vijayā (Dr. Helmutrud Rumpf)
 Joachim-Friedrich-Str. 21
 10711 Berlin, Tel.: 323 34 61
 E-Mail: helmtrud.rumpf@gmx.net
 Gestaltung des Titelblattes:
Carolin Schneider

² *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989²: 181

Gelebte Gewaltlosigkeit – Améta

Im Januar dieses Jahres ist Jutta-Lore Schmach (Améta) im Alter von fast 90 Jahren von uns gegangen. Sie wohnte seit 1948 in Berlin und hörte 1955 von einer buddhistischen Gemeinde in Berlin, die Lionel Stützer (Maitreya) leitete. Durch ihn kam sie auch zum Buddhistischen Tempel in Berlin-Frohnau. Ihre ersten Eindrücke beschreibt sie folgendermaßen:

Schon das Elefantentor an der Straße mit der steilen Treppe, die Buddhastatue am Ceylon-Haus (jetzt steht sie frei hinter dem Tempel), der große Platz unterhalb des Tempels, die Klausen, der kleine Teich, die schönen japanischen Lampen und der romantische Waldweg, der bis in ein sandiges Heideland führt (leider ist dieses Stück heute längst verkauft und mit Häusern bebaut), all das hat mich so eingenommen, dass ich mich sofort wohl fühlte, eigentlich „wie zu Hause“. Vielleicht war es auch die einzigartige Atmosphäre, eine erhabene Ruhe, die über dem ganzen Ort lag und eindringlich zur Stille aufforderte. Auch heute noch, sowie ich das Grundstück betrete, umgibt mich diese Stimmung.³

Von nun an war Améta, so weit es ihre Zeit erlaubte, ein häufiger Gast im Buddhistischen Haus, hörte dort Vorträge und übte sich – ganze Nächte lang – in Meditation.

Ihr ganzes Wesen war von nun an darauf ausgerichtet, dem Wohle anderer Wesen – Tiere und Menschen – zu dienen. Ihren beiden Kindern ermöglichte sie trotz aller Schwierigkeiten im Berlin der Nachkriegsjahre den Besuch des Gymnasiums. Aber sie war auch stets für alle anderen Menschen ein liebevoller Ansprechpartner, hörte ihren Sorgen und Nöten zu, besuchte Kranke und kümmerte sich um sie. Wo sie irgend konnte, linderte sie das Leid – oft auch, ohne an sich selbst zu denken. Sie hat auch bis an ihr Lebensende liebevoll das Grab von Maitreya gepflegt, der ihr stets ein im Herzen wohnender Inspirator und Lehrer geblieben ist.

Bemerkenswert war ihre stets gleichbleibende Lebensfreude, die dazu beitrug, dass sie ihr ganzes Leben lang bemüht war, etwas Neues zu lernen. So nahm sie an Veranstaltungen anderer Religionen teil, fertigte Bilder in chinesischer Tuschemalerei an, lernte Tibetisch und las unendlich viele unterschiedliche Bücher. Es konnte schon einmal passieren, dass sie zu einem Treffen – Tüten beladen – wieder zu spät kam, weil sie unterwegs jemanden getroffen oder eine interessante Neuigkeit entdeckt hatte. Bei einem Spaziergang durch den Botanischen Garten konnte sie lange bei jeder einzelnen Pflanze stehen bleiben, denn auch Pflanzen haben ihr Eigenleben! Blumen waren ihre eine ganz besondere Freude.

Améta bleibt wohl jedem, der sie gekannt hat, als liebenswerter Mensch in Erinnerung. Auch wenn es manchmal schwierig war, langfristige Termine mit ihr zu vereinbaren, war sie – wenn sie dann einmal eingetroffen war! – in jedem Augenblick klar bewusst für ihren Gesprächspartner da. Sie entschied sich, ausschließlich die positiven Seiten eines jeden Menschen zu sehen. Wenn es einmal ganz schlimm kam, stellte sie sich ihr Gegenüber als hilfloses Kind vor, das besonderen Schutzes bedurfte. So gelang es ihr, jedwede Negativität in Heilsames zu verwandeln. Diese grundsätzlich liebevolle und gewaltlose Einstellung allen Phänomenen gegenüber hat sich auch auf ihren Bekannten- und Freundeskreis positiv ausgewirkt.

Wir werden Améta immer liebevoll in Erinnerung behalten.

Vijayā

³ *Ehipassiko – komm und sieh! 80 Jahre Buddhistisches Haus Frohnau 1924-2004*, Förderverein Theravāda-Buddhismus e.V., Berlin 2003: 33

Gewaltlosigkeit

Die Probleme des Lebens sind einem verwirrten Fadenknäuel vergleichbar. Je gewaltsamer wir daran ziehen, desto mehr Knoten und Verwirrung schaffen wir. Je behutsamer und geduldiger wir vorgehen, desto leichter lösen wir die Knoten und entwirren den Faden.

Doch dies ist nicht alles: sofern wir nicht mit dem freien Ende des Fadens beginnen (und nicht irgendwo in der Mitte) und in der richtigen Reihenfolge fortschreiten, - d.h. sofern wir nicht dem natürlichen Lauf des Fadens folgen –, ist all unser Bemühen nutzlos.

In anderen Worten: Gewaltlosigkeit und Geduld müssen von Verständnis, von echter Einsicht, begleitet sein. Ohne Einsicht in die Natur der Dinge, ohne Verständnis für ihre bedingte Entstehung ist all unsere Geduld und Behutsamkeit vergeblich. Die rechten Mittel müssen von der rechten Erkenntnis begleitet sein.

Weisheit und Liebe sind die beiden Grundpfeiler des Buddhismus. Liebe gebiert Gewaltlosigkeit und Geduld, während Weisheit uns den inneren Zusammenhang der Dinge zeigt, den Weg zur Auflösung der Knoten – vor allem derer des eigenen Geistes, dessen Verkrampfungen alle Probleme schaffen, die wir vergeblich im Äußeren zu lösen suchen. Wer die „Knoten des Herzens“ gelöst hat, der ist in Wahrheit *er-löst*.

Lama Anagārika Govinda⁴



© Karin Klatte

⁴ *Mandala. Meditationsgedichte und Betrachtungen*, Origo Verlag, Zürich 1961²:153

Ahimsa – Gewaltlosigkeit

In diesem Essay soll ein Überblick über das Thema der Gewaltlosigkeit in den östlichen Religionen und speziell im Buddhismus gegeben werden. Schauen wir uns als erstes die Definition bei Wikipedia an:

Ahimsa (wörtlich das Nicht-Verletzen) bedeutet Gewaltlosigkeit – eines der wichtigsten Prinzipien im Hinduismus, Jainismus und Buddhismus. Es handelt sich um eine Verhaltensregel, die das Töten oder Verletzen von Lebewesen untersagt bzw. auf ein unumgängliches Minimum beschränkt. Damit ist die Vorstellung verbunden, dass jede Gewaltausübung schlechtes Karma erzeugt und sich dadurch auf die Zukunft des Täters negativ auswirkt. Man soll sich also im eigenen Interesse möglichst gewaltlos verhalten.

Sehr unterschiedlich sind die Ansichten darüber, wie konsequent *Ahimsa* im täglichen Umgang mit den verschiedenen Lebensformen umgesetzt werden kann und soll und inwieweit persönliche oder kollektive Selbstverteidigung zulässig ist. Darüber bestehen seit Jahrtausenden Meinungsverschiedenheiten zwischen den Religionen und innerhalb von ihnen zwischen verschiedenen Traditionen und Autoritäten, die sich auf uralte Überlieferung berufen. Daher ist *Ahimsa* nur vor dem Hintergrund der religionsgeschichtlichen Entwicklung in Indien zu verstehen.

Es kann sogar sein, dass die Idee von *Ahimsa* schon im dritten und frühen zweiten Jahrtausend v.u.Z., also vor dem Einfall der indoeuropäischen Arier, unter den Völkern im Norden des indischen Subkontinents verbreitet war. Möglicherweise wurde sie später von den Ariern in einem langsamen Prozess übernommen. Dafür spricht, dass die zahlreichen archäologischen Funde aus den Städten der vorarischen Indus-Kultur kaum Anzeichen für militärische Auseinandersetzungen erkennen lassen. Allerdings zeigen Belege, dass damals gejagt wurde und dass Schlachttiere gehalten wurden. Im Brahmanismus, der dann zu Buddhas Zeit die bestimmende Religion zumindest in Nordindien war, wurde die Idee, wie sich an zahlreichen, damals entstandenen *Veden* zeigt, zuerst nicht aufgenommen. Die ältesten Belege für das Wort bzw. für abgeleitete Begriffe zeigen eine neutrale Verwendung als Gegenteil von *himsa* (Gewalt), ohne moralischen Bezug auf ein Gewaltlosigkeitsprinzip. Als Verhaltensregel in dem Sinne, der später im Hinduismus geläufig wurde, ist *Ahimsa* erst in der Endphase der vedischen Epoche bezeugt. Erstmals taucht der Begriff in solcher Verwendung in der *Chandogya-Upanishad* auf, die zu den ältesten *Upanishaden* gehört und ins 8. oder 7. Jahrhundert v. Chr. datiert wird. Dort wird Gewaltlosigkeit gegenüber allen Lebewesen (*sarva-bhuta*) verlangt, außer an den heiligen Stätten (*tīrtha*), d. h. den Orten der Opferung. Demjenigen, der sich an *Ahimsa* hält, wird Befreiung vom Kreislauf der Wiedergeburten in Aussicht gestellt und *Ahimsa* wird auch als eine der fünf wesentlichen Tugenden bezeichnet. Man beachte aber, dass es trotz allem blutige Tieropfer gab – und dass sich Buddha, den das Leid der Tiere nicht kalt ließ, gerade dagegen wandte.

Im späteren Hinduismus, der sich aus dem Brahmanismus entwickelte, ist die Stellung zur Gewaltlosigkeit in den einzelnen Schulen in keiner Weise einheitlich: Es reicht von einer pauschalen Ablehnung jeglicher Gewalt bis zu dem Zulassen von Gewalt gegenüber „Andersgläubigen“ (wie sich zum Beispiel an den radikalen Hindus zeigt), was aber in keiner Weise mit den Schriften in Übereinstimmung zu bringen ist. Bereits in der letzten Phase des vedischen Zeitalters begann man, die Tötung von Tieren zu missbilligen, und beschränkte die Tötung auf die rituellen Tieropfer und die Jagd. Später setzte sich das Prinzip der Gewaltlosigkeit immer stärker durch, die Ausnahmen wurden zunehmend verpönt, doch ohne ausdrücklichen Bruch mit der weiterhin geheiligten vedischen Tradition. Außerdem gab es noch im ersten Jahrtausend u. Z. unbekümmerte Fleischesser – anders als heute: In Indien sind sehr viele – aber nicht mehr alle Hindus – Vegetarier.

Am konsequentesten und einheitlichsten ist die Stellung der Jains zur Gewalt: Sie lehnen sie vollständig ab. In der Epoche ihres Gründers Mahāvira und in den folgenden Jahrhunderten be-

tonten die Jains ihren Gegensatz sowohl zu den Buddhisten als auch zu den Hindus, denen sie Nachlässigkeit und Inkonsequenz bei der Umsetzung der Gewaltlosigkeit vorwarfen. Allerdings spricht einiges für die Annahme, dass die Jain-Asketen ebenso wie die frühen Buddhisten, Fleischspeisen als Almosen akzeptierten, sofern das Tier nicht eigens ihretwegen geschlachtet worden war. Nach einer heute allgemein befolgten Regelung für alle Jains ist nur Lacto-Vegetarismus oder Veganismus zulässig. Daraus folgt, dass die Jain-Mönche und Nonnen einen Mundschutz tragen, damit nicht Insekten zufällig in ihren Mund gelangen und versehentlich verschluckt werden können – ein Problem, das in einem heißen Land wie Indien viel virulenter als in westlichen Ländern ist. Weiterhin gehört zu dem spärlichen Besitz der Ordinierten eine einfache Vorrichtung zum Abseihen des Wassers vor dem Trinken, damit nicht mikroskopisch kleine Tierchen im Wasser verschluckt werden. Die nicht-ordinierten Jains bemühen sich ebenfalls um eine vollkommene Gewaltlosigkeit, was für sie einen durchaus positiven Effekt hat: In Indien ist es seit Jahrhunderten so, dass sie als einzige nicht Militärdienst leisten mussten. Allerdings durften sie auch nicht Ackerbau betreiben, denn man geht davon aus, dass beim Aufreißen von Ackerschollen unwillentlich kleine Tiere getötet werden. Als Konsequenz davon beschränkten sich die Jains auf die Tätigkeit der Kaufleute – heute stellen sie den größten Anteil innerhalb der Kaste der Kaufleute.

Auch im Buddhismus ist wie im Hinduismus die Stellung zu *Ahiṃsa* in den einzelnen Schulen sehr unterschiedlich. Im frühen Buddhismus und der einzig überlebenden Schule, die direkt auf den frühen Buddhismus zurückgeht, nämlich dem Theravāda, ist die Stellung eine sehr realistische: Es geht nur um das Bemühen um Gewaltlosigkeit, nicht aber darum, ins Extrem zu gehen und eine absolute Gewaltlosigkeit zu verwirklichen. Es geht noch nicht einmal um das Bemühen um absolute Gewaltlosigkeit, weder bei Ordinierten noch bei Nichtordinierten, sondern nur um ein realistisches Streben nach einer friedlichen, aggressionsfreien Geisteshaltung, ohne aber aggressive Impulse nur zu unterdrücken und damit dafür zu sorgen, dass sie im Unterbewusstsein weitergären und sich schließlich gewaltsam in den Vordergrund drängen.

Im Unterschied zur vedischen Religion und zum Hinduismus hat der frühe Buddhismus gewaltsame Methoden der Bestrafung von Übeltätern und die Kriegsführung zur Selbstverteidigung eines Volkes weder ausdrücklich gutgeheißen noch verurteilt. Buddhistische Erzählungen der Frühzeit weisen jedoch auf beispielhafte Erfolge friedlicher Konfliktlösung und auf die Möglichkeit der Bekehrung von Räubern hin. Im späten Mahāyāna gibt es erneut einige Schulen, die wieder einem Extrem von *Ahiṃsa* zuneigen. Beschränken wir uns in diesem Essay aber auf den Theravāda, um die realistische Ausgangsposition, aus der sich alle anderen entwickelt haben, noch etwas näher zu erläutern.

Der frühe Buddhismus stellt die Psyche des Menschen ausdrücklich in den Mittelpunkt bei der Entwicklung seiner Methoden zur Überwindung von Gier, Hass und Verblendung als den sog. Grundübeln. In dieser Beschäftigung mit der Psyche hat er sehr bald erkannt, dass Gewaltlosigkeit ein Ziel sein kann, aber eines, welches erst nach einer sehr langen, gründlichen spirituellen Entwicklung zu erreichen ist. Darum wird in der ersten *Sīla*, also der ersten ethischen Übungsregel – die kein Gebot, sondern nur ein Angebot ist! – auch formuliert: „*Pānatipātā veramani-sikkāpadam samādiyāmi*“. *Pānatipātā* bedeutet nach dem *Wörterbuch Pāli-Deutsch*⁵: „Angriff auf das Leben, Tötung, Mord“. Wenn man diese Übungsregel freiwillig auf sich nehmen will, muss man also von der Tötung abstehen, aber bei der Frage, wie weit diese Tötung reicht, gibt es einen Ermessensspielraum.

Diese Übungsregel wird manchmal anders – und unkorrekt – übersetzt mit „Kein lebendes Wesen zu verletzen“, aber dies geht schon in Richtung eines Extrems, das mit dem *Mittleren Weg* nicht in Einklang zu bringen ist. Denn was beinhaltet „verletzen“? Bedeutet es, bei der physischen Verteidigung eines anderen, der droht, zum Opfer zu werden, jegliche Verletzungsabsicht zu lassen? Dann kann man die Verteidigung auch ganz lassen, denn im Sinne von Notwehr

⁵ Klaus Mylius, *Wörterbuch Pāli-Deutsch*, Wichtrach 1997: 252

und Abwehr der Gefahr für andere ist eine Verletzung des Angreifers nie ganz auszuschließen. Bedeutet es einen konsequenten Veganismus, denn die Tiere werden auch in der Massentierhaltung gequält – also eigentlich verletzt – und damit müsste man auch auf ihre Produkte verzichten, selbst wenn dies das eigene Leben (z.B. wenn eine Anzahl pflanzlicher Produkte nicht vertragen wird und damit ein Vitaminmangel droht) frühzeitiger beenden sollte? Dem Buddha ging es beim Essen hauptsächlich darum, dass man der Regel folgt: „Nicht um zu genießen, esse ich, sondern nur, um den Körper gesund zu halten.“ Den Ordinierten war es nur verboten, Fleisch zu essen, wenn dafür in ihrer Gegenwart Tiere getötet wurden.

Man kann noch weitergehen, indem man das Verletzen auf den geistigen Bereich bezieht. Das ist nicht eigentlich falsch, denn mit dem Einüben einer nicht-aggressiven Haltung übt man auch die sog. Hasslosigkeit ein, die allerdings erst dann vollständig erreicht ist, wenn man zum *Arhat* geworden ist. Man fasst also dann, wenn man dies einübt, die *Sīla* als ein Ideal auf, dem man nachstrebt, was allerdings mit dem Mittleren Weg, der gerade auf Ideale – die immer mit Extremen verbunden sind – verzichtet, nicht unbedingt übereinstimmt. Das könnte in dem Fall sicher in Kauf genommen werden, solange man sich nicht auch in anderen Punkten auf Ideale hin ausrichtet und damit zeigt, dass man in ein Extrem gegangen ist und den *Mittleren Weg* verlassen hat. Extreme werden erst in den Weiterentwicklungen des Buddhismus, also in den Schulen des Mahāyāna, propagiert, und diese weichen dann auch (mit Ausnahme des Zen, der eine Reformbewegung war und sich wieder zum ursprünglichen Buddhismus zurückwendete) von dem alles umfassenden Realismus des frühen Buddhismus ab.

Es bleibt: Am förderlichsten ist es, wenn man sich allgemein um eine friedliche Haltung bemüht, aber nicht um ein Extrem davon, welches vom *Mittleren Weg* abweicht. Da die vollständige Hasslosigkeit, die mit *Ahimsa* zusammenfällt, nur dann verwirklicht ist, wenn auch die Ichlosigkeit vollständig erfahren und bis in die letzte Konsequenz hinein realisiert ist, sollte man sich primär darum bemühen, Einblick ins *Nibbāna* zu erhalten – also in die Wirklichkeit, welche leer von einer Substanz, von Unbedingtem, von etwas, was einem „selbst gehört“, ist – und diesen immer wieder kultivieren, bis es nichts anderes gibt als das *Nibbāna* bei Lebzeiten (um hier einmal das Wort „*Arhat*“ zu vermeiden, welches ein bisschen zu groß ist, um etwas anderes als Dünkel produzieren kann!). Dann, erst dann ist auch die Hasslosigkeit, ist *Ahimsa* vollständig erreicht.

Suvannadharma (Dr. Marianne Wachs)

Gewaltfrei – von wegen!

Fragt man einen Buddhisten, ob er gewaltfrei lebt, kommt oft die vorschnelle Antwort „Na klar, das ist doch ein Grundsatz, den ich auf mich genommen habe.“ So weit, so gut. Betrachten wir die Gewaltfreiheit etwas genauer.

Da ich mich mittlerweile etwas besser kenne, würde ich eine solche, an mich gerichtete Frage mit einem: „Ich bemühe mich darum“ beantworten. Klar bekenne auch ich mich dazu, gewaltfrei zu leben und allen Lebewesen Glück zu wünschen und zu ermöglichen, aber das ist jedoch zunächst lediglich eine Absicht, ein „frommer Wunsch“. Der Absicht müssen irgendwann Taten folgen, und hier liegt der sprichwörtliche Hund begraben.

Ein paar Beispiele aus unserem täglichen Leben mögen dazu dienen, die Subtilität und Allgegenwart von Gewalt in unserer Gesellschaft zu illustrieren: Ich drängle mich vor, weil ich es eilig habe; ich beschimpfe jemanden, der sich vordrängelt. Ich fluche, weil die Ampel kurz vor mir auf Rot schaltet; ich verwünsche den „Sonntagsfahrer“, weil er mich behindert. Ich reklamiere etwas lautstark. Ich verscheuche hasserfüllt die Mücke, weil sie mich stechen könnte und das dann unangenehm juckt. Ich ordne etwas an, ohne lange mit dem Mitarbeiter zu diskutieren, obwohl er zu einer Entgegnung ansetzt und wahrscheinlich eine bessere Idee hat. Ich werde laut. Ich höre nicht zu, wenn mir jemand etwas erzählt.

Relativ schnell erkennt man, Gewalt basiert zum überwiegenden Teil auf Hass, aber auch auf Gier. Gewalt äußert sich im Zustand der Unwissenheit und der Ignoranz, wenn ich mir nicht klar über die Auswirkungen von Gewalt bin und sie als „Problemlöser“ anstatt als Problemverursacher ansehe bzw. wenn ich sie durchaus billigend in Kauf nehme, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Dieses wird dann zur Selbst- und Mitmenschentäuschung beschönigt durch die Aussage „der Zweck heiligt die Mittel“.

Letzteres äußert sich leider auch immer wieder in der Politik, indem mit Gewaltandrohung und Sanktionen oder gar mit Krieg eine wie auch immer gewünschte Politikänderung herbeigeführt werden soll. Dass das noch nie dauerhaft funktioniert hat, stört eine gewisse Sorte Politiker überhaupt nicht. Wir dürfen uns diesbezüglich keiner Illusion hingeben, dass irgendeine menschliche Gesellschaftsordnung ohne Hass und Gier funktionieren würde. Aber lassen wir das.

Eine interessante Frage ist die nach der Herkunft von Gier, Hass und der damit verbundenen Gewalt. Wenn ich dazu in mich hineinhorche, merke ich, da sind Hass und Nichthass, da sind Gier und Nichtgier und da sind Wurzeln von Gewalt und Gewaltlosigkeit. Betrachte ich andere Menschen, so sehe ich ähnliches. Ganz allgemein ist unsere Gesellschaft die Summe aller individuellen Anlagen und Qualitäten. Wir sind also nicht deterministisch in eine „schlechte Gesellschaft“ hineingeboren worden, sondern gestalten sie aktiv mit, denn auch das individuell passive Erdulden ist eine aktive Kraft. Wir haben daher so schlechte Politiker, weil wir sie verdient, weil wir sie erwirkt haben! Ich muss mich also überhaupt nicht wundern, dass Gewalt allgegenwärtig ist, solange in mir noch ein Rest Gewaltpotential steckt. Die Quelle dessen kann nur in vergangenen Handlungen liegen. Um hier Beispiele zu finden, braucht man kein Geschichtsbuch, da reichen eigene Erfahrungen und Gespräche mit älteren Mitmenschen. Wir sehen, Gewalt ist eine von vielen leidbehafteten Eigenschaften von *Samsāra*, ohne erkennbaren Anfang, ohne erkennbares Ende. – Die Gewalt endet tatsächlich erst mit dem Erlöschen von Gier, Hass und Verblendung im *Nibbāna*.

Taten haben bekanntlich drei Formen: die ausgeführte Tat, das gesprochene Wort, der Gedanke. Als wichtiges, ursächliches Moment kommt die Tatabsicht hinzu. Die Tatabsicht prägt die Gedanken, diese steuern die Worte oder/und die Taten. Also reicht es hier, die Tatabsichten

genauer unter die Lupe zu nehmen. Wie reagiere ich auf Herausforderungen? Was ist der erste Gedanke, wenn mir Unangenehmes widerfährt? Machen sich da augenblicklich Liebe und Gleichmut breit? Natürlich nicht, das wäre glatt gelogen. Es kommt Ärger auf, der nach entsprechendem Training schnell erkannt und intellektuell bekämpft wird, etwa nach dem Schema „jetzt cool bleiben und sich zurückhalten“. Ich kann sogar ein Lächeln aufsetzen, um die Situation zu retten. Auch habe ich gelernt, dass eine ärgerliche Gegenreaktion wie Öl ins Feuer gießen ist und lasse das also. Um besser auf solch eine Situation reagieren zu können, versuche ich meist möglichst rasch herauszubekommen, warum passiert mir das jetzt? Bei verbalen Angriffen frage ich mich, was hat das Gegenüber wohl dazu geführt? War mein Tun tatsächlich Auslöser oder war ich nur zufällig der „Blitzableiter“. Meist finde ich erst nach einer Weile ansatzweise Hinweise auf mögliche Hintergründe. Aber diese Fragen sind für mich sekundär und müssen nicht abschließend beantwortet werden, viel wichtiger ist die Beobachtung, wie habe ich reagiert? Warum habe ich so reagiert? Kann ich das ändern? Wie kann ich das ändern?

Ganz realistisch betrachtet ist Gewaltfreiheit zunächst ein antrainiertes Gemeingut, eine notwendige gesellschaftliche Konvention, damit unsere Gesellschaft trotz zahlreicher Gewalt funktioniert. Als Buddhist nehme ich zusätzlich die Verpflichtung auf mich, keinem Lebewesen Leid zuzufügen. Auch dies ist nur eine weitere Konvention, die gleichfalls intellektuell gesteuert wird.

Irgendwann habe ich mir deshalb die Frage gestellt: Wie kann ich gewaltfrei im Denken werden? Wie kann ich meine Tatabsichten beeinflussen? In diesem Zusammenhang habe ich bemerkt, dass ich in der Meditation ruhig und gelassen bin und allen anderen Wesen das gönne, was ich mir wünsche: Glück und Zufriedenheit. Nachdem ich mein bereits starkes Mitempfinden weiter ausgebaut hatte, widmete ich dem Herzen meine Aufmerksamkeit. Was wohnt darin? – Liebe und Hass wie bereits beschrieben. Da war mir schlagartig klar, solange noch Hass in meinem Herzen ist, werde ich immer wieder Hass begegnen. Damit stand die einzuschlagende Richtung fest – Reduzierung des Hass-Anteils zugunsten des Liebes-Anteils. Aber wie geht das? Zunächst mit gesteigerter Aufmerksamkeit: Dir begegnet Hass, weil du in der Vergangenheit gehasst hast und weil du auch jetzt noch nicht frei von Hass bist. Und dann die Fragestellung: Willst du wieder mit Hass antworten und in Zukunft mit Hass konfrontiert werden? Natürlich nicht. Hass wird nur durch Liebe überwunden.

In der Meditation habe ich alsdann verschiedene missliche Situationen (bis hin zur Flugzeugentführung und zum Flugzeugabsturz) betrachtet. Nach einiger Zeit konnte ich auf manche Situationen tatsächlich mit Verständnis und Liebe reagieren. Das waren jedoch alles „Trockenschwimm-Übungen“. Die eigentliche Herausforderung ist die tägliche Praxis auf der Arbeit, im Geschäft, in der Familie, im Freundeskreis usw. Wenn ich mich konzentriere und die Geistesportfenster bewache, dann gelingt es mir, gelassen und liebevoll zu bleiben. Aber wehe, wenn ich nachlässig bin, dann entfahren mir nach wie vor Schimpfworte, die mich (zum Glück) augenblicklich reuen. Das sind zwar nur Seifenblasen, die schnell platzen, aber immerhin, der Schoß ist noch fruchtbar (oder besser: furchtbar). Es ist auch gar nicht so einfach, eine geeignete Entschuldigung oder wenigstens eine Relativierung zu finden, wenn ich z.B. mal jemand als Idioten bezeichnet habe. Ich selbst habe kein Problem mit derartigen Kraftworten, sind sie doch lediglich Hinweise auf „idiotisches“ Verhalten meinerseits. Im Grunde kann ich dafür sogar dankbar sein, lieber eine deftige Rückmeldung als gar keine, dies fördert das Nachdenken und die Selbsterkenntnis im anderen.

Letztendlich habe ich die Erfahrung gemacht, wenn ich meinen Mitmenschen liebevoll und vorurteilsfrei begegne, dann begegnen mir diese freundlich und aufgeschlossen. Da habe ich schon viele angenehme, tiefgründige Gespräche geführt, bei denen wir uns nahe gekommen sind, so als würden wir uns schon jahrelang kennen. Und wenn ich solch einer Person wieder begegne,

dann begrüßen wir uns tatsächlich wie alte Bekannte. – Und sind wir denn nicht alle alte Bekannte?

Ich kann mir nunmehr vorstellen, dass es bei entsprechender Übung möglich ist, gewaltfrei im Herz/Geist zu werden.

Michael Funk

„Bedingte Entstehung“ von Gewaltlosigkeit

In den Nachrichten wird häufig von religiöser Intoleranz und Gewalt berichtet. Die erst kürzlich erfolgten Angriffe auf das Wochenmagazin *Charlie Hebdo* in Paris, die Aktivitäten der IS im Mittleren Osten und die religiöse Diskriminierung der Moslems in Burma sind nur einige Beispiele. Gewalt im Namen einer Religion hat es im Laufe der Geschichte schon immer gegeben und wird es wohl auch immer geben.

Dabei stellen sich die Fragen, warum immer wieder Gewalt ausgeübt wird, wo doch die Religionen in ihren Lehren – oder in ihren konventionellen Auslegungen – Gewaltlosigkeit propagieren, und welche Bedingungen gegeben sein müssen, sodass immer wieder Gewalttaten begangen werden.

Betrachten wir zunächst die Bedingungen, die dazu führen, dass Gewalt verübt wird. Es kann sich dabei um eine einzige oder auch mehrere Bedingungen handeln wie beispielsweise ein Gefühl der Bedrohung oder Angst, Abneigung, Hass oder Unbarmherzigkeit und fehlendes Mitgefühl. Diese Bedingungen alleine reichen jedoch noch nicht aus. Es bedarf darüber hinaus noch der moralischen Furchtlosigkeit, d.h. der Gleichgültigkeit gegenüber den Folgen der eigenen gewalttätigen Handlung. Dazu kommt außerdem noch moralische Skrupellosigkeit, nämlich die fehlende Einsicht, dass eine derartige Handlung unangebracht ist. Das Zusammenwirken fehlgeleiteter religiöser Leidenschaft und politischer Manipulation kann Menschen dazu veranlassen, Gräueltaten zu verüben, wie sich bei vielen unzufriedenen jungen Leuten, die ins Ausland reisen, um Dschihadisten zu werden, ganz deutlich gezeigt hat.

Sind jedoch eine oder mehrere Bedingungen, wie etwa die empfundene Bedrohung, Abneigung, Unbarmherzigkeit oder moralische Furchtlosigkeit – Gleichgültigkeit gegenüber den Folgen – nicht vorhanden, oder ist die Scham stark ausgeprägt, d.h. die Einsicht, dass derartige Handlungen verwerflich sind und einzig und allein Gewaltlosigkeit ein harmonisches Leben ermöglicht, so werden diese Übergriffe nicht in die Tat umgesetzt. Zu dieser Einsicht bedarf es großer Toleranz.

In welcher Beziehung steht nun Toleranz zur Gewaltlosigkeit? Ein toleranter – selbstbewusster – Mensch fühlt sich nicht bedroht, er empfindet weder Abneigung noch Hass. Sein Verhalten ist nicht von Unbarmherzigkeit geprägt. Stattdessen respektiert er oder sie auch Menschen, die eine andere Ansicht oder Einstellung haben; er oder sie behandelt seine/ihre Mitmenschen mit Freundlichkeit und Entgegenkommen. Unterschiedliche Ansichten werden nicht als Provokation empfunden. Anderen vorsätzlich Schaden zuzufügen, wird als Böswilligkeit verurteilt, die er oder sie ganz bewusst vermeiden.

Wie lässt sich Toleranz fördern? Wir sind in der glücklichen Lage, in einem Umfeld zu leben, in dem Religionsfreiheit gesetzlich verankert ist, und in unserer Gesellschaft werden Respekt anderen Menschen gegenüber und Rücksicht auf andere Religionen als Werte angesehen. Ausgiebige offene Auseinandersetzungen sind wesentlich, um in einer Gesellschaft Toleranz zu fördern und zu entwickeln. Es besteht ein großer Unterschied darin, ob man sich bewusst ist, dass religiöse Lehren sich gegen Gewalt aussprechen, oder ob man sich de facto in einem politisch aufgeheiztem Umfeld der Gewalt aufhält. Ausschlaggebend für die Akzeptanz und Ausführung von Gewalttaten ist der gesellschaftliche Kontext des potentiellen Täters. Derjenige, der gut in die Gesellschaft integriert ist, wird nicht ohne weiteres gegen tief verwurzelte Werte dieser Gesellschaft vorgehen. Unzufriedenheit und Marginalisierung in der Herkunftsgesellschaft fördern die Identifikation mit Werten und Zielen von prinzipiell asozialen Gruppen.

Wie können wir sicher sein, dass wir uns niemals provozieren lassen? Solange wir – hoffentlich – nicht provoziert werden, ist wahrscheinlich bei den meisten von uns das Potenzial für Ärger oder Hass vorhanden. Derjenige, der gerade hasserfüllt ist, ist nicht in der Lage, die ursprüngliche Ungeschicklichkeit, die selbstschädigende Haltung, die den Ärger verursacht haben, zu erkennen. Wenn wir ärgerlich werden, schaden wir uns selbst, denn wir handeln aus einem Gefühl der Abneigung heraus. Dadurch tragen wir nicht dazu bei, die ärgerliche Situation zu verbessern und schaden uns selbst oder provozieren andere.

Sieht man genauer hin, so ist festzustellen, dass wir uns mit unseren Ansichten – unseren Missverständnissen – identifizieren und daran festhalten. Wollen wir ernsthaft diese gewohnheitsmäßige Reaktion auf Ärger vermeiden, so sollten wir meditieren, um zunächst zu lernen, sachlich wahrzunehmen, was in unserem Geist vorgeht, wenn unsere Stimmung umschlägt oder wir ärgerlich werden oder die Fassung verlieren. Wir identifizieren uns mit unserem Geist – nehmen „eine schreckliche Situation“ wahr; wir identifizieren uns mit unseren Sinnen und Sinneswahrnehmungen, den aufsteigenden Gefühlen und dem Zwang zu handeln, um die Situation zu verändern, in der Ärger in uns aufgestiegen ist.

Im „Chachakka Sutta“⁶ erklärt der Buddha, wie wir uns mit den Sinnen, den Objekten, dem Bewusstsein, den Kontakten, Gefühlen und Begierden oder Leidenschaften identifizieren, und dass es unerlässlich ist, diese Identifikation zu überwinden, um das letztendliche Ziel, *Nibbāna*, zu verwirklichen. Wenn wir über *Mettā*⁷ meditieren und uns entspannen, wenn wir wahrnehmen, wie die Aufmerksamkeit unseres Geistes schwankt, lächeln wir, bevor wir unsere Aufmerksamkeit wieder auf Gefühle der liebenden Güte lenken und mit unserer Meditation fortfahren, nehmen wir die Bewegung des Geistes jetzt bewusst wahr und erkennen, wie stark wir uns damit identifizieren. In dem Augenblick, in dem wir die Spannung in unserem Geist und Körper tatsächlich loslassen, hört die Anhaftung auf: dies ist ein Schritt in Richtung *Nibbāna*. Eine klare und deutliche Loslösung von den Sinneseindrücken und den Geschehnissen in unserem Geist erfolgt wie von selbst; außerdem wird es möglich, das Gefühl liebender Güte auch im Alltag immer länger zu unserem eigenen und aller anderer Wohl aufrecht zu erhalten. So machen wir immer deutlicher die Erfahrung, wie sinnvoll es ist, diesen begonnenen Prozess fortzusetzen, um das höchste Ziel zu verwirklichen.

Dr. Inigo Deane

⁶ *Majjhima-Nikāya* 148

⁷ Genaue Angaben zur *Mettā*-Meditation, um durch Entspannung die Verhaftung an den Leidenschaften zu überwinden, finden Sie beispielsweise im zweiten Teil des Buches *Klare Quelle – Tiefer Fluss* von Bhante Vimalaramsi, Tushita Verlag, Duisburg, 2009.

***Ahimsa* – „Festhalten an der Kraft der Wahrheit und der Liebe“⁸**

Das Wort *Ahimsa* ist eine Zusammensetzung aus „*himsa*“ und dem Präfix „a“. „*Himsa*“ bedeutet Unfreundlichkeit, Verletzung, Beleidigung, Aggression, Destruktion, Tötung und „a“ ist eine Negation. Dementsprechend bedeutet *Ahimsa* freundliche Zuneigung, Akzeptanz, Güte, Sanftmut, **Verzicht auf Gewalt** oder **Gewaltlosigkeit**.

Zwischen den beiden zuletzt genannten Begriffen besteht ein entscheidender Unterschied! Der einfache Verzicht auf Gewalt, d.h. gewaltfreies Verhalten, ist zwar schon eine friedliche Lösung mancher Probleme, karmisch gesehen aber noch nicht heilsam, weil es unter Umständen aus egoistischen Gründen, evtl. sogar unter äußerem Druck erfolgt ist. In diesen Fällen ist der Geist nicht frei von unheilsamen Gedanken. Nützlich und heilsam ist dagegen eine von Herzen kommende Ablehnung **jeder Form** von Gewalt, die aus Überzeugung entstanden und zum festen Prinzip geworden ist.

Bekanntlich macht kämpferischer Widerstand den Gegner noch gewalttätiger, während ein Verzicht auf Widerstand ihn eventuell beruhigen kann. Diesen Fakt macht sich die asiatische Sportart Judo zunutze: Man lässt den Angreifer nah an sich herankommen, wehrt sich nicht gegen ihn, sondern weicht zurück, als ob sich zwei Körper in synchronisiertem Einverständnis bewegen würden. Dies stört die Standhaftigkeit des Angreifers, der mit einer Stütze in Form des anderen Körpers gerechnet hat und seine Hiebe landen in der Luft. Dieses Prinzip funktioniert, wenn beide Seiten sich im Sport an bekannte, vorgegebene Regeln halten. Im Falle eines Krieges müssen hingegen die unterschiedlichsten Lösungen zur Befriedung des Gegners erprobt werden. Schon in wesentlich milderen Formen der Gewalt, wie z.B. häusliche oder wirtschaftliche Auseinandersetzungen, sind die Gegner nicht in der Lage (oder gar nicht willens), sich auf eine gemeinsame Lösung zu einigen. Zu groß erscheint der Verlust des vom Ego geprägten Ansehens und/oder des finanziellen Gewinns.

Es darf auch nicht vergessen werden, dass Gewaltlosigkeit in asiatischen Ländern anders interpretiert wird als im Abendland. Für Asiaten ist der Respekt vor allen Lebensformen selbstverständlich, so dass sie die Natur mitsamt allen Tieren und Pflanzen rücksichtsvoll behandeln. Die Natur wird dort ohnehin als „Schöpfer“ angesehen. Es wird sogar davon abgeraten, Lebewesen zu töten, um diese als Nahrung zu sich zu nehmen. Schon in vorbuddhistischen Zeiten war im Hinduismus Fleisch als Nahrungsmittel verpönt; als Opfertiere war das Töten eines Tieres jedoch ein gängiger Brauch. Auch illustre Gäste bewirtete man mit Fleisch, doch der Gastgeber aß nicht davon. Leben von Tieren wurde nicht aus eigennützigen Gründen zerstört, sondern lediglich in seltenen Ausnahmefällen, um Götter und/oder bedeutende Persönlichkeiten zu ehren.

Mahāvira, ein Zeitgenosse des Buddha, hatte ebenfalls – bis an die Grenze des Möglichen – Gewaltlosigkeit verinnerlicht. Mit einem stets mit sich geführten Besen fegte er den Weg vor seinen Füßen, um unsichtbare Lebewesen nicht zu zertreten. Er band sich ein Tuch vor Nase und Mund, um nicht irgendein Lebewesen einzuatmen. An Bekleidung sparte er ebenfalls.

Der historische Buddha hat durch seine offensichtlich hinduistisch geprägte Erziehung viele Ideen aus der Religion seiner Vorfahren übernommen, unter anderem die Vorstellung der Gewaltlosigkeit (die auch im Jainismus ein ethisches Verhaltensprinzip ist), der Erlösung und die des *Kamma*. Sein Verdienst besteht darin, dass er diese veränderte, logisch und verständlich erklärte, so dass sie alle Menschen ohne weiteres im täglichen Leben verwirklichen können. Er

⁸ Definition von Mahatma Gandhi

hat den „mittleren Weg“ verkündet, eine natürliche, den Menschen nicht überflüssigerweise belastende Lebensform, in der die Frage des ungewollten Auslöschens eines Lebens durch die *Kammas* anders bewertet wird (evtl. unbeachtet bleibt) als eine gewollte Tötung. Die *Kammas*, die reifen und Ergebnisse (*kamavipāka*) produzieren, sind beabsichtigte Taten in Gedanken, Worten und Werken. Alles kommt also auf die Absicht an! Um unheilsame Wirkungen zu vermeiden, sollte man also auf die eigenen Gedanken achten, denn,

Vom Geist geführt die Dinge sind,
 Vom Geist beherrscht, vom Geist gezeugt,
 Wenn man verderbten Geistes spricht,
 Verderbten Geistes Werke wirkt,
 Dann folgen einem Leiden nach
 Gleich wie das Rad des Zugtiers Fuß.“⁹

Der Buddha hat jede Art von Gewalt und Kriege verachtet. Die Geschichte zweier zankender Völker an den gegenüberliegenden Ufern eines Flusses ist wohlbekannt. Da sein Rat, das Wasser in friedlichem Einverständnis gemeinsam zu nutzen, nicht befolgt wurde, konnte er nichts mehr tun, um einen Kampf zu verhindern. Es stand lediglich in seiner Macht zu lehren und das tat er bis an sein Lebensende, aber die *Kammas* der anderen konnte er nicht ändern. Das kann nur jeder Mensch für sich allein tun.

Der Buddha hat der Schonung der Natur große Bedeutung beigemessen, sodass er sogar gepflückte Blumen als Gabe ablehnte. Bis heute ist die Gewohnheit erhalten geblieben, vor dem Buddha die früh morgens gesammelten Blütenköpfe niederzulegen, die über Nacht abgefallen waren. Auch das Töten von Tieren zwecks Darbietung als Opfer lehnte der Buddha ab. Da er selber nicht geschrieben, sondern nur gesprochen hat, sind wir bezüglich der Aussagen über den Fleischkonsum auf die schriftlichen Überlieferungen der Mönche angewiesen. Daraus geht hervor, dass sogar der Buddha zubereitetes Fleisch aß und seinen Mönchen dies auch erlaubt hat. Grundsätzlich verboten hat er jedoch das Konsumieren des Fleisches gewisser Tierarten. Die Mönche sollten aber unter allen Umständen auf den Verzehr von Fleisch verzichten, wenn ihnen bekannt wurde, dass ein Tier ausdrücklich für ihre Bewirtung getötet wurde. Die letzte, zum Tode führende Krankheit des Buddha wurde – den Schriften nach – durch verdorbenes Fleisch verursacht.

Diese Frage gibt oft Anlass zu Zank bei der Interpretation der Buddhalehre, denn Theorie und Praxis gehen in vielen Fällen getrennte Wege! Bekanntlich bestand schon damals, je nach einer in der Kindheit entstandenen Gewohnheit, eine Vorliebe für fleischhaltige Ernährung. Selbst in unseren aufgeklärten Tagen bevorzugen viele Mönche alles andere als die vegetarische Ernährung. Ich als überzeugte Vegetarierin möchte hierzu nur sagen, dass ich einfach nur Fakten anführe und nicht die Absicht habe, jemanden zu verurteilen. *Samsāra* ist geduldig, tolerant: Langsam scheint sich eine Lebenshaltung durchzusetzen, die immer stärker von *Ahiṃsa* geprägt ist. Die durch Massentierhaltung erkrankten und durch Gewinn gier buchstäblich vergifteten Tiere verursachen bei den Menschen immer schlimmere Krankheiten, die ihnen eine Mahnung sein sollten, ganz abgesehen vom ethischen Standpunkt. Aber wir sollten uns nicht an der Frage des Fleischkonsums festhalten, denn Gewaltlosigkeit ist ein viel umfangreicheres Thema.

Die buddhistische Idee der Güte, der Hilfsbereitschaft und auch der Gewaltlosigkeit und einige Yoga-Techniken hat auch Jesus während seiner Wanderjahre von den buddhistischen Mönchen übernommen. Leider hat er deren Zweck missverstanden, indem er glaubte, dass man durch Selbstopferung andere erlösen könne. Nobler geworden ist die Menschheit seit seiner

⁹ *Dhammapada* I,1

Kreuzigung leider nicht.

Einer anderen herausragenden Persönlichkeit, Mahatma Gandhi, einem Bewunderer des Buddha, ist es gelungen, Gewaltlosigkeit grenzüberschreitend bekannt zu machen. Ihm ging es um das Prinzip der „Gütekraft“, d.h. des Festhaltens an der Kraft der Wahrheit und der Liebe. Er war überzeugt, dass das Wesentliche von *Ahimsa* der feste Grundsatz ist, es nicht zu dulden, irgendjemandem – sei er gar ein Gegner – Gewalt anzutun. Gegner möge man mit geduldigem Mitgefühl zur besseren Einsicht bewegen. Sein Motto war: „Nimm die Kinder deiner Feinde an, ziehe sie groß und lerne dabei deine Gegner zu lieben.“

Wir schulden es auch dem sich für die Rechte der Schwarzamerikaner einsetzenden Martin Luther King, seinen Namen in Verbindung mit Gewaltlosigkeit zu erwähnen. Die bedauerliche Tatsache, dass Gandhi und auch King ihr Leben durch Gewalt verloren haben, zeigt uns deutlich, dass die Verbreitung der Güte einen längeren Atem braucht als die des Hasses. Dieser Fakt mindert jedoch keineswegs die Gültigkeit der buddhistischen Auffassung, sondern ist nur eine Bestätigung dafür, dass die **Wirkungslosigkeit** einer **durch Gewalt erzwungenen Lösung** eines Konflikts erst verinnerlicht werden muss.

Gewaltlosigkeit beinhaltet eine Lebenshaltung, die grundsätzlich eine Schädigung aller Lebewesen vermeidet. In einem Prozess der Selbsterziehung sollte erst die Überzeugung entstehen, dass Animositäten sich weder kurz- noch langfristig durch Gewalt lösen lassen. Jedoch wird davor gewarnt, *Ahimsa* als Passivität zu interpretieren. Hasserfüllte Menschen werden nicht zum gewaltlosen Widerstand bewegt, wenn man seine Meinung einfach für sich behält, die Arme verschränkt, mit der Schulter zuckt und die ganze Angelegenheit einfach den *Kammas* überlässt. *Ahimsa* ruft also nicht zu Untätigkeit oder Nachlässigkeit auf. Man sollte sich vor im Leben so oft vorkommenden Zusammenstößen nicht verkriechen. Was übrigens in den meisten Fällen auch nicht möglich ist. Auch kann man sich nicht alles gefallen lassen. Man ist schließlich verpflichtet, sich und andere zu schützen und ihnen zu helfen.

Wie können dann Probleme gelöst werden oder auf welchem Weg versucht man dies zu tun? Die Antwort liefert unser geistiges „Allheilmittel“: die Buddha-Lehre. Der in Gewalt übergehende Hass ist eine Erscheinung des besserwisserischen Egos, das kein Mitgefühl und keine Liebe – außer der zu sich selbst – kennt. „Die unheilsamen Taten sind durch Gier, Hass und Verblendung bedingt“, lehrte der Buddha. All diese Eigenschaften haben eine gemeinsame Wurzel: Verblendung! Beseitigt man die Verblendung, so werden auch Gier und Hass eliminiert. Inmitten aller Arten von weltlicher Freude kann ein Mensch nicht glücklich werden, wenn sein Geist von Anhaftung und Hass – verursacht durch Ignoranz – besessen ist! Weil Verblendung für Täter und Opfer Leiden verursacht, hilft nur eines: das Glück zu erlernen und die Wahrheit des Seins – des Wesens des Universums – zu erkennen. Wem dies gelingt, der begreift die Wahrheit und wird fähig, Liebe, Mitgefühl und Mitfreude allen Wesen gegenüber zu entwickeln.¹⁰

Schon die erste der fünf von dem Buddha empfohlenen Übungen (*sīla*) fangen mit dem Versprechen an, aus freiem Willen kein lebendiges Wesen zu töten, auch nicht in Taten, Worten oder gar in Gedanken zu verletzen. Dabei ist wichtig, dass es sich hierbei um **Empfehlungen** handelt, die **aus freiem Willen** befolgt werden können und nicht um vorgegebene Regeln, deren Einhaltung vorgeschrieben wird. Der Buddha hat niemanden, der nicht entsprechend den in seiner Lehre verkündeten Vorstellungen lebte, mit irgendeiner Strafe bedroht. Mögen wir diese

¹⁰ Hier erscheint mir eine Bemerkung über Mitgefühl wichtig zu sein: Man möge sein Mitgefühl mit den Opfern strikt unter Kontrolle halten, denn Mitgefühl hat das Potenzial, in „Bemitleidung“ auszuarten. Dann besteht die Gefahr, dass im Geist Hass gegen den Leidverursacher entsteht. Das darf nicht sein! Der Buddha erklärte: „Alle haben Angst von Gewalt; das Leben ist allen Wesen kostbar. Wer die eigene Ähnlichkeit mit anderen erkennt, wird keine Gewalt anwenden.“

kostbare geistige Freiheit – nicht nur im eigenen Interesse – nutzen, uns selbst stets weiter zu entwickeln und anderen auf diesem Wege behilflich sein, die Wirklichkeit wahrheitsgemäß zu erkennen. Denn alle zusammengesetzten Phänomene (einschließlich unseres eigenen Lebens) sind vergänglich, nur geistige Wahrheiten sind unzerstörbar! Sie haben es verdient, im Interesse aller Menschen verbreitet zu werden. Ich hoffe, dass meine Ausführungen über die Ursache von Gewalt – Unwissenheit/Verblendung – dazu beigetragen haben, die Einsicht zu entwickeln, dass Duldsamkeit, Toleranz und Gewaltlosigkeit die einzige Möglichkeit für ein friedliches Miteinander sind.

Über die in unseren Tagen ständig ansteigenden Gewalttaten habe ich absichtlich nicht gesprochen, denn jeder Mensch hat die Möglichkeit, sich anhand der zahlreichen Medien zu informieren und eine Meinung zu bilden. Bemerkenswert finde ich die Bewegung „Kirchenasyl“, die jedoch nur ein Tropfen auf den heißen Stein sein und den Ärmsten der Armen nicht zugute kommen kann. Aufklärung ist die einzige Möglichkeit, etwas zu ändern. Irgendwann wird der Glaube an das Gute die Oberhand gewinnen und die innere Überzeugung sich durchsetzen, dass die Wahrheit nur mit sanften Methoden siegen kann.

Das Wesentliche ist gesagt worden. Nun klingt mir stets der Rat meines ehrwürdigen Lehrers in den Ohren: „Wer die Menschen ändern möchte, muss bei sich selbst beginnen. Rede weniger, sondern übe und handle!“

In diesem Sinne mit *Mettā*,

Aranyka (Fr.) Chandrasiri

Gewaltlosigkeit – in Gedanken, Worten und Taten

Die Anweisungen des Buddha zum Thema Gewaltlosigkeit und deren Überwindung sind sehr klar und können nicht missverstanden werden. Gewalt war in allen ihren Formen zu vermeiden, angefangen bei der Tötung von Menschen und Tieren bis hin zur geistigen Unterjochung Andersdenkender. Schon im 1. *Sīla* verspricht man, es sich zur Übung zu machen, anderes Leben nicht zu verletzen. Hier geht es um Nichtverletzen aus Mitempfinden mit den Wesen. Auch Bhikkhu Walpola Rahula ermahnt uns, nicht zu vergessen, dass der Buddha seine Lehre zum Wohle vieler, zum Glücke vieler, aus Mitempfinden mit der Welt dargelegt hat.¹¹

Dann heißt es im *Sutta Nipāta*¹² vor allem in Vers 118:

Wer Dörfer, Städte einkreist, angreift und sie dann zerstört,
Berüchtigt ist als Landesplage – ihn als Verworfenen kenne man.

Auch im *Dhammapāda*¹³ steht:

Durch Hass fürwahr kann nimmermehr
Zur Ruhe bringen man den Hass;
Durch Nichthass kommt der Hass zur Ruh‘:
Das ist ein ewiges Gesetz.

Ich möchte hier zuerst einmal auf die Geisteshaltung eingehen, die wirklicher Gewaltlosigkeit vorausgehen müsste. Deshalb empfinde ich es als wichtig, sich immer mal wieder Worte des Buddha aus dem Pāli-Kanon zu vergegenwärtigen. Sie können uns ein richtungsweisender Fingerzeig sein.

Hass entsteht sehr oft aus Zorn. „Zorn ist eine seelische Haltung, die der Erwachte mit einer prall gefüllten Eiterblase vergleicht. Ich sage ja auch, wenn ich ärgerlich bin: ich bin geladen. Und fühle mich so, wenn ich etwas erlebt habe, das mir nicht passt, das den Erwartungen und Wünschen ‚zuwider‘ ist. [...] So kommen Ärger oder Zorn oder Wut auf. Ein indisches Wort dagegen sagt: ‚Nur der Unwissende wird Böse, der Weise versteht‘.“¹⁴

Ein Brahmane sprach den Erhabenen an: „Wovon gelöst schläft einer gut? Wer was abtut ist kummerfrei? Und welcher einen Eigenschaft Vernichtung lobst du, Gotamo?“ Der Erwachte antwortete: „Wer Zorn auflöst, schläft immer wohl. Wer Zorn auflöst, der grämt sich nicht. Des Zorns, des wurzelgiftigen, Brahmane, des hinreißenden Austilgung spenden Edle Lob. Wer den auflöst, lebt sorgenfrei.“¹⁵

Hat nicht die Ausübung von Gewalttätigkeit – individuell und kollektiv – oft das Habenwollen, das **Ich/Wir** muss/müssen haben und den Geiz als Wurzel? Für die Geisteshaltung, die der Gewaltlosigkeit vorangeht, möchte ich noch ein Zitat aus dem Pāli-Kanon anführen:

Weiter Mahānāmo, kannst du dich in bezug auf dich selber des Loslassens erinnern: Getroffen hab ich’s gut, dass ich unter der von der Trübung des Geizes besessenen Masse mit einem der Trübung des Geizes entgangenem Gemüt im Haus lebe, das Befreiende am Zurücktreten merke, mit offenen Händen beim Loslassen Glück empfinde, für Bitten anderer offen bin, Freude daran habe, Gaben auszuteilen. Zu einer Zeit, zu der ein Heilsgänger sich des Loslassens erinnert, ist sein Herz nicht von Hinneigung, Abneigung und Blendung besessen: aufrecht und klar ist sein Herz zu einer solchen Zeit. Zum Loslassen hingereckt, geraden, klaren Herzens aber erlangt der Heilsgänger ein Empfinden für das Heilsziel, ein Empfinden für die Wahrheit, innere Helle und Freude über die Orientierung. Dem innerlich Hellen und

¹¹ Rahula, Walpola, *What the Buddha taught*, Gordon Fraser, London and Bedford 1982: 46

¹² Vers 116-119

¹³ Nyānatiloka, *Dhammapāda*, I, 5, Jhana Verlag, Uttenbühl 1992: 24

¹⁴ Schäfer, Fritz, *Der Buddha sprach nicht nur für Mönche und Nonnen*, Werner Kristkeitz Verlag, Heidelberg, 1995: 671

¹⁵ *ibid.*: 637

Freudigen kommt innerer Jubel auf. Dem innerlich Jubelnden wird der Körper still; der körperlich Gestillte erfährt Wohl; erfährt er Wohl, ist das Herz einig.¹⁶

Hier ist also eine Anweisung gegeben, wie wir uns stattdessen verhalten sollten. Diese Verse enthalten sehr viel Weisheit. Auch dem Buddha war augenscheinlich die doppelte Natur des Menschen klar. Einesteils hat die Menschheit phantastische Kunst, Musik, Architektur, Literatur, Philosophie, Medizin, technische Errungenschaften und Gesellschaftsmodelle geschaffen, anderenteils sind entsetzliche Kriege geführt worden und man hat Waffen entwickelt, die den ganzen Planeten vernichten können. Wir als Menschen haben also beides in uns, Himmel und Hölle, wenn ich das so ausdrücken darf. Das ist auch *Dukkha*. Aber wir müssen uns dessen bewusst sein beim Nachdenken über das Thema Gewaltlosigkeit.

Es ist nicht leicht, Gewaltlosigkeit in Gedanken, Worten und Taten zu üben. Besonders in Gedanken mag es schwer fallen. Wer hat nicht in Gedanken manchmal aus Wut jemandem am liebsten den Hals umdrehen wollen? Man sagt es natürlich nicht und man tut es auch nicht.

Aber ist nun das Leben unter Menschen friedlich? Leider nein! Sollen wir uns bei Gewaltanwendung von anderen völlig passiv verhalten? Sollen Länder, die angegriffen werden – von außen oder von innen durch z.B. extremistische Organisationen –, sich einfach erobern lassen, ohne Widerstand zu leisten? Sollen Eltern bei ihren Kindern alles durchgehen lassen, auch wenn einer der lieben Sprösslinge sich gewalttätig verhält? Kann ein buddhistisches Land ganz ohne Militär auskommen? Das sind Fragen, die wir beantworten müssen!

Am 26. Januar d. J. war ich in die Synagoge in Malmö eingeladen zur Erinnerungsfeier an die Befreiung der Konzentrationslager Auschwitz und Birkenau. Dort ist unendliche und entsetzliche Gewalt und Mord an anderen unschuldigen Menschen ausgeübt worden. Auch nach dem Zweiten Weltkrieg sind immer wieder Massaker an Menschen vorgekommen, von der Zerstörung der Umwelt ganz zu schweigen. Sollen wir uns dem gegenüber passiv verhalten? Nein! Wir müssen es anprangern und dem entgegenreten zum Beispiel mit Boykott, mit Verbreitung der Tatsachen, sowie Forderungen an die Politiker; denn wer sich nicht gegen den Wahnsinn auflehnt, wird zum Mitläufer.

Es gibt Methoden des organisierten zivilen Ungehorsams. Eine junge Frau in Schweden gab kürzlich in einem Zeitungsinterview von sich, man sollte ein bisschen wie Gandhi sein, man zeigt Rücksicht, hält den Mund und hält aus. Sie irrte sich sehr; denn Gandhi-ji war ein Vorreiter des zivilen Ungehorsams. Indem er keine Rücksicht nahm, absolut nicht den Mund hielt und die Ungerechtigkeiten der englischen Kolonialherrschaft in Indien nicht ausgehalten, sondern sie mit gewaltlosen Kampagnen bekämpft hat, konnten er und seine nächsten Mitarbeiter große Kreise der indischen Bevölkerung mobilisieren, was mit zum Ende der Kolonialherrschaft und zur Selbständigkeit von Indien und Pakistan führte. Ich kann hier natürlich keine allgemeingültigen Rezepte für passiven Widerstand und zivilen Ungehorsam liefern. Es gibt sehr viel Literatur zum Thema. Aber viel ließe sich auf dem Gebiet tun, z.B. Generalstreiks. Ein anderes Beispiel ist die Burmesin Aung San Suu Kyi, die auch nicht aufgegeben hat, sondern selbst im jahrelangen Hausarrest für die Bevölkerung ein Fanal der Befreiung war. Sehr zum Ärger der Junta in Burma. In ihrem Buch *Freedom from Fear and other writings* hat sie viel davon geschildert.

Wenn Länder von anderen angegriffen werden, ist es wohl leider unumgänglich, sich mit Waffen zu wehren. Das alte Tibet hatte nur eine kleine Armee, schlecht ausgerüstet und mit altmodischen Waffen. Man glaubte sich sicher hinter der Kette des Himalaya und geschützt von den Schutzgottheiten. Es war ein großer Irrtum, denn der Aggressionspolitik und den Armeen Mao Zedongs hatte man nichts entgegenzusetzen. Die Kampas in Osttibet versuchten es mit heroischen Gegenangriffen, aber es war aussichtslos. Der Rest ist Geschichte.

¹⁶ *ibid.*: 322f.

In Burma, Sri Lanka, Bhutan und Thailand ist der Buddhismus Staatsreligion. Die Länder haben Armeen, die leider im Falle von Burma und Sri Lanka auch massiv gegen die eigene Bevölkerung eingesetzt worden sind. Völlig unbuddhistisch und verurteilungswert. In einem Land, in dem der Dharma überall angepriesen und unterrichtet wird, sollte immer eine friedliche Konfliktlösung erstrebt werden. Bürgerkrieg und Kriegszustände eskalieren so schnell und geraten außer Kontrolle. Die Atombomben auf Hiroshima und Nagasaki zeigen mit aller Deutlichkeit, was derartige Waffen für jahrzehntelange Auswirkungen haben, die bis heute noch nicht völlig überwunden sind. Hier bewahrheiten sich die Verse 16-19 aus dem *Sutta Nipāta*.

Kann nun ein buddhistisches Land ganz ohne Militär auskommen? Am Liebsten würde ich sagen wollen: „Natürlich!“ Aber das würde bedeuten, den Kopf in den Sand zu stecken. Eigentlich sollte jedes Land der Erde ohne Waffen auskommen. Viele junge Leute halten sich heutzutage fern von etablierten politischen Institutionen und Parteien. Sie propagieren eine Welt ohne Grenzen, Waffen und Deportationen. „No borders, no nations, stop deportations“ hört man immer wieder bei Demonstrationen gegen die vielerorts praktizierte Flüchtlingspolitik. Ein meiner Meinung nach leider etwas utopischer Gedanke. Nationen und Länder sind bisher noch nie ganz ohne Waffen ausgekommen und kommen auch heute nicht ohne aus. Wir brauchen uns nur die momentane Weltlage vor Augen zu halten, ohne hier auf Details einzugehen. Es wäre schon ein riesengroßer Schritt – auch aus buddhistischer Sicht –, wenn sämtliche Länder der Erde sich erst einmal verpflichten würden, keine Angriffskriege mehr gegeneinander zu führen, sondern entstehende Konflikte nur auf dem Verhandlungswege zu lösen. Das ist ein Weg, den die skandinavischen Länder seit 200 Jahren gegangen sind, abgesehen von der Besetzung Dänemarks und Norwegens durch Nazi-Deutschland im Zweiten Weltkrieg.

War es nun besser in früheren Zeiten? Leider auch nicht. Etwas ironisch äußerte sich schon der Perser Fozeil Ayâz:

Drei Dinge suchet nicht, denn ihr sucht sie vergeblich: Einen Wissenden, dessen Taten seinem Wissen gemäß sind, einen Tatkräftigen, dessen Herz mit seinen Taten übereinstimmt, und einen Menschenbruder ohne Fehler.¹⁷

Auch Hippokrates preist die friedliche Lebenskunst: „Von allem Vorhandenen ist die Lebenskunst die Wertvollste. Kriege und Unglücke können alles andere zerstören, aber die Lebenskunst bleibt immer da.“¹⁸

War nun zu Zeiten des Buddha alles im Lot? Keineswegs! Der Buddha hatte z.B. sehr gute Beziehungen zum Mahārāja Bimbisāra, dem Herrscher des Königreichs Magadha. Er war ein Förderer der Buddhalehre. Sein Sohn stürzte ihn, ließ ihn verhungern und schmiedete Pläne, die Vajji-Föderation anzugreifen. Ähnliches ist im benachbarten Königreich Kosala geschehen, wo Mahārāja Pasenadi ebenfalls den Buddha und seine Mönche unterstützte. Durch Verrat kam sein Sohn auf den Thron und nutzte sofort seine Macht, um einen Racheplan gegen die Sakiyas auszuführen, deren Hauptstadt und Heimatstadt des Buddha Kapilavatthu er niederbrennen und deren Bewohner töten ließ.¹⁹ Der Buddha hat immer wieder versucht, die Fürsten und Könige, mit denen er in Kontakt kam, zu überzeugen, keine Kriege zu führen oder zumindest die drakonischen Strafen jener Zeit zu mildern. Es gelang ihm nicht immer, aber er ist nie vom Pfad der Gewaltlosigkeit (*ahimsa*) abgewichen, weil er eben eingesehen und folglich gelehrt hat, dass Hass und Gewalt nur immer wieder Hass und Gewalt erzeugen.

Der indische Herrscher Ashoka (304-232 v.Chr.) war vielleicht eine Ausnahme. Er hatte sich nach seiner Bekehrung zur Lehre Buddhas sehr für Gewaltlosigkeit und gegen Kriege eingesetzt, zumal er am Anfang seiner Regierung so manche Kriege geführt hatte. Auf seinen in Steinsäulen

¹⁷ *Quellen persischer Weisheit*, Verlag Leobuchhandlung, St. Gallen, 1967²

¹⁸ *De vackraste orden om livet – aforismer från tre årtusenden*, Info Books AB, Stockholm 1989: 15 (Meine Übersetzung aus dem Schwedischen)

¹⁹ Schumann, Hans Wolfgang, *Auf den Spuren des Buddha Gotama*, Walter Verlag, Olten und Freiburg 1992: 28f.

eingehauenen Edikten hat er Verhaltensweisen und Gesetze über sein ganzes Reich verbreiten lassen. Er ließ sogar Pflegestationen für kranke Tiere einrichten und verkünden, dass die Anhänger der verschiedenen Religionen in seinem Reich die Lehrdarlegungen anderer Religionen hören und darüber miteinander sprechen sollten, um Streitigkeiten und Reibereien zu vermeiden.

Wir sollten uns immer bemühen, Gewalttätigkeit entgegenzutreten. Auch wenn wir dabei nicht immer erfolgreich sind, dürfen wir nicht resignieren. Wir müssen jedoch auch Realisten bleiben und sollten nicht vergessen, dass „alles Handeln – in Taten, Worten und Gedanken –, das aus Begehren, Abneigung oder Verblendung kommt, zu neuem Karma führt“.²⁰ Ohne unsere Umwelt und Mitmenschen sowie deren Handlungen aus den Augen zu verlieren, müssen wir auch – und vielleicht zuerst – an uns selber arbeiten, um Gewalt zu mindern. Ich möchte gerne mit einigen Zeilen aus der *Asta-sāhasrikā Prajnāpāramitā* abschließen:

Voller Andacht lauscht er der Darlegung der Lehre. Er wird nicht verzagt, wenn über die Tiefe der Lehre gesprochen wird. Er hat eine umfassende Erkenntnis, die durch nichts zu erschüttern ist. Alles, was er aus der Lehre oder aus anderen Wissensgebieten erfährt, hilft ihm, sein Verständnis der Lehre zu erweitern.²¹

Das ist der Weg. Mögen wir ihn gehen können zum Wohle vieler, zum Glücke vieler, aus Mitempfinden mit der Welt. *Sarvamangalam!*

Dharmavajra

²⁰ *Samyutta Nikāya* 12.51

²¹ Kulbarz, Vimalo, *Eine Handvoll Blätter*, Roseburger Schriftenreihe 2002: 52

Friedfertigkeit üben ist Gewaltlosigkeit üben

Die Lehrrede „Die Lebensführung“²² beginnt der Buddha mit folgenden Worten:

Die meisten Menschen hegen das Verlangen, hegen den Wunsch, hegen die Absicht: „Ach, möchte sich doch das Unersehnte, Unerwünschte, Unerfreuliche mindern und das Ersehnte, Erwünschte, Erfreuliche mehren!“ Aber diesen Menschen, die solchen Wunsch, solche Absicht hegen, mehrt sich das Unersehnte, Unerwünschte, Unerfreuliche, mindert sich das Ersehnte, Erwünschte, Erfreuliche – und warum? Weil es eben also geschehen muss, wenn Einer **unwissend** ist.

Das heißt, wenn wir unkundig, uneinsichtig und unerfahren in den Verhaltensweisen der Gewaltlosigkeit, der Friedfertigkeit, der Konfliktvermeidung und der Konfliktauflösung sind, entstehen die unsäglichen Leiden durch Zank und Streit, Krieg und Verfolgung, Mord und Totschlag, die sich Menschen gegenseitig zufügen, wenn sie „der Verständigung unzugänglich bleiben und eine Versöhnung zurückweisen“.²³ Zum Frieden, zur Eintracht führende Verhaltensweisen kann jeder Mensch lernen, üben und wertschätzen.

In „Vor Kosambi“²⁴ heißt es dann weiter: „Da dient man einander sowohl offen als auch verborgen mit liebevoller Tat, mit liebevollem Wort, mit liebevollem Herzen“.

Man erfüllt eigenverantwortlich seine sozialen Pflichten im Rahmen seiner Möglichkeiten und kümmert sich um das Wohl der Gemeinschaft, in der man lebt. Man bemüht sich um Einsicht, Wissen und Erfahrung, um klares richtiges Denken und um die Erkenntnis, wo das eigene Herz von Begehren und Gewalt, von Hass und Abwehr, von Trägheit und Stolz, von Zweifel und Anhaftung erfüllt ist.

Friedfertigkeit beginnt in jedem einzelnen Menschen mit dem Bemühen, „ohne Verlangen nach Zank und Streit mit Anderen“²⁵ zu leben. Krieg und Zerstörung sind nicht auf einmal da, sie werden von uns Menschen gemacht – deshalb können wir sie auch vermeiden oder beenden. Frieden schaffen erfordert Einsicht und Kompromissbereitschaft auf allen Seiten.

In der Reihe der zu übenden „Vollkommenheiten eines Bodhisattva“ findet sich nach *Dāna* (Großzügigkeit) und *Sīla* (ethisches Verhalten) das Pāli-Wort *Nekkhamma*. Es bedeutet die Fähigkeit des „Sichzurücknehmenkönnens“, des Abstehens vom Zwang, eigene Ansichten und Vorstellungen mit Gewalt durchsetzen zu müssen. Wenn wir diese Fähigkeit kultivieren, werden wir in der Lage sein, eine Situation so zu gestalten, dass alle Beteiligten gewinnen. Dazu sind die drei weiteren *Pāramitā* Weisheit (*paññā*), Tatkraft (*virīya*) und Geduld (*khanti*) in hohem Maße erforderlich.

Je mehr sich eine Sichtweise von Akzeptanz berechtigter Bedürfnisse, von Fürsorge, Wohlwollen und Empathie in der Gesellschaft durchsetzt, umso stärker werden die Kräfte der Verständigungsbereitschaft und Konfliktbereinigung sich entwickeln. Es wäre sicher erfolgversprechend, wenn wir schon unsere Kinder in „Gewaltfreier Kommunikation – der Sprache des Lebens“ nach Marshall B. Rosenberg – unterrichten würden.²⁶ Dadurch können wir lernen, empathisch zuzuhören, einfühlsam zu sprechen und zu handeln, indem wir die Bedürfnisse anderer

²² *Majjhima-Nikāya* 46

²³ *Majjhima-Nikāya* 48

²⁴ *Majjhima-Nikāya* 48

²⁵ *Majjhima-Nikāya* 11

²⁶ Rosenberg, Marshall B., *Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens*, Junfermann Verlag Paderborn 2009

Menschen und auch unsere eigenen angemessen berücksichtigen, sowie gemeinsam eine kreative Lösung finden.

Der Buddha empfahl allen Menschen – nicht nur denen, deren Geist zu Übelwollen, Hass, Grausamkeit, Groll und Rachsucht geneigt ist – als Meditationsübung die Erweckung der liebenden Güte (*mettā-bhāvanā*).

Im *Itivuttaka* (einer der kürzeren kanonischen Schriften des Pāli-Buddhismus, die vielleicht weniger bekannt ist als das häufig zitierte „Mettā-Sutta“) heißt es in der deutschen Übersetzung von Karl Seidenstücker aus dem Jahr 1922:²⁷

Wer vollbesonnen unermessliche Liebe erweckt, für ihn, der das Hinschwinden der sterblichen Natur schaut, werden die Fesseln dünn.

Wenn er unverstörten Geistes auch nur gegen ein lebendes Wesen Liebe entfaltet, so ist er dadurch ein Gerechter; der Edle aber, der sich aller Wesen in seinem Herzen erbarmt, wirkt reichliches Verdienst.

Wer nicht tötet noch töten lässt, nicht Gewalt tut noch Gewalt tun lässt, wer gegen alle Wesen liebevoll gesinnt ist, dem droht von niemandem Feindschaft.

Gleichwie die Sonne am reinen wolkengeklärten Himmel alles den Luftraum erfüllende Dunkel verscheucht und leuchtet, flammt und strahlt – ebenso nun: was es auch an verdienstwirkenden Mitteln im Bereich des Wandelseins gibt, sie alle haben nicht den Wert der Liebe, der Geisteserlösung. Die Liebe begreift sie in sich und leuchtet und flammt und strahlt.

In den Praxis-Anleitungen des Zen-Meisters Hongzhi (1091-1157) heißt es:²⁸

Wenn du aus dir heraus verstehst und einfach leuchtest, dann kann sich der Duft der heiteren Gelassenheit verbreiten [...] Tritt einen Schritt zurück und kehre heim. Aufrichtig gebe ich Dir diese Worte mit.

Was empfinden wir, wenn wir diese Texte lesen oder hören? Gewaltlos und friedfertig leben – sind wir dazu bereit?

Ursula Meyer

²⁷ Seidenstücker, Karl, *Itivuttaka. Eine kanonische Schrift des Pāli-Buddhismus*, Verlag Max Altmann, Leipzig 1922

²⁸ Leighton, Taigen Dan, *Das Kultivieren des leeren Feldes. Praxisanleitungen zur Schweigenden Erleuchtung*, Werner Kristkeitz, Heidelberg/Leimen 2009

Gewaltlosigkeit in der Wirklichkeitsergründung

Die Lehrrede von den „Grundlagen der Achtsamkeit“, das „Satipatṭhāna-Sutta“,²⁹ dürfte in buddhistischen Kreisen bestens bekannt sein. Zahllose Ausführungen gibt es hierzu und viele praktische Trainingshilfen, die hoffentlich auch von vielen Menschen genutzt werden. Ist die Achtsamkeit wohl geschult, kann sie als Präzisionswerkzeug in der Wirklichkeitsergründung eingesetzt werden. Achtsamkeit (*sati*) und Wirklichkeitsergründung (*dhamma-vicaya*) sind die beiden ersten der Sieben Glieder des Erwachens (*satta bojjhanga*).

Ich will heute einen Aspekt des Trainings beleuchten, der mich von Anfang an fasziniert hat und der mich noch immer mit Forschungsaufgaben versorgt: die Gewaltlosigkeit in der Wirklichkeitsergründung. Es geht in der Übung um die behutsame Dosierung der Aufmerksamkeit. Der Lehrrede nach soll man ja, was immer Gegenstand der Betrachtung sein mag, die Achtsamkeit nur soweit gegenwärtig halten, wie es der Erkenntnis, wie es der Achtsamkeit dient. Einerseits darf die Achtsamkeit nicht verloren gehen, andererseits soll sie das Objekt möglichst wenig beeinflussen. Die Achtsamkeit muss dem jeweiligen Gegenstand der Untersuchung sorgfältig angemessen sein. Wie das zu bewerkstelligen sei, ist das eigentliche Problem der Wirklichkeitsergründung.

Die Anleitung zur Übung lautet im Prinzip so: „Setz dich aufrecht-entspannt hin und komm allmählich zur Ruhe. Nimm dich selber wahr in deiner Körperhaltung. Werde dir deiner Gefühle bewusst, deiner geistigen Verfassung, deiner Gedanken, Wünsche und Absichten. Wenn du Kontakt zu dir selber gefunden hast, öffne dich für dein Meditationsobjekt. Bleib bei dir und sei zugleich offen und empfänglich für das Objekt. Suche nicht etwas Besonderes zu erreichen. Lass zu, dass der Kontakt sich allmählich vertieft. Wenn du merkst, dass du das Objekt in irgendeiner Weise manipulierst, finde heraus, woran das liegt.“ Untersucht wird hier eigentlich der Kommunikationsprozess zwischen Betrachter und Objekt, der zum Teil tief eingepprägten Verhaltensmustern folgt. Es gilt, die verborgenen Aktivitäten ins Bewusstsein zu heben, um sie gegebenenfalls zu modifizieren und auch unterlassen zu können.

Ein Wort gleich zum Begriff „Objekt“: In der fortgeschrittenen Übung geht es um die Betrachtung subtiler Bewegungsvorgänge. Schon das Richten der Aufmerksamkeit auf das eine oder andere Detail verändert unvermeidlich die ganze Situation, wie behutsam man dabei auch vorgehen mag. Objekte sind nicht ohne weiteres gegeben, was aber zu Beginn der Übung nicht durchschaut wird. Ein Objekt entsteht, wenn die Aufmerksamkeit sich auf ein Detail des Geschehensflusses konzentriert und es zum Objekt *macht*. Als Anfänger kannst du das unwillkürliche Erfassen und Festhalten von Objekten kaum vermeiden. Ohne es zu wollen, steuerst du die Erfahrung. Im Fortgang der Betrachtung erlebst du es deutlicher und kannst es dann näher erforschen: ständig entsteht Objektartiges, verändert sich im Bestehen und verschwindet dann wieder. Welche Rolle spielt dabei die Aufmerksamkeit? Was immer das Objekt deiner Betrachtung sein mag, letztlich erweisen sich alle Objekte als Zusammenballungen von Aufmerksamkeit. Objekte sind flüchtige Informationsmuster ohne substanziellen Kern.

Zugleich mit dem Objektfassen wird immer auch anderes ausgeblendet, grob gesagt unterdrückt – ich nenne es subtile Gewalt. Zunächst gilt es, dieses gewohnheitsmäßige Erfassen und Festhalten, dieses Manipulieren und Fälschen überhaupt erst mal zu erkennen. Für das Alltagsgeschehen mag eine eingeschliffene Zugriffsautomatik lebensnotwendig sein. Aber ist unser Verhalten immer angemessen und heilsam? Im offenen, umfassenden Gewahrsein (*manāyatana saññā*) haben die untergründigen und abgründigen Verhaltensmuster (*anusaya*), die unser Erleben steuern, einmal die Chance, aufzutauchen. Ins klare Bewusstsein gehoben, können wir dann ihre Wirksamkeit näher erforschen, sie modifizieren oder auch unterlassen. Die Zugriffe selber

²⁹ *Majjhima-Nikāya* 10, *Dīgha-Nikāya* 22

mögen sehr subtil sein; ihre Auswirkungen aber sind enorm. Mittels Ergreifen und Festhalten erschaffen wir fortwährend uns selbst und die Welt.

Im Achtsamkeitstraining und speziell in der Wirklichkeitsergründung ist Gewaltlosigkeit eine Grundbedingung, die Erkenntnis überhaupt erst ermöglicht. Druck auf Objekte auszuüben, ist hier unangebracht, vielmehr gilt es, sein Sensorium zu verfeinern. Zeitweilig mag Konzentration auf das eine oder andere Detail erforderlich sein, aber sei dir klar darüber, dass du damit deine Wahrnehmung steuerst! So gewonnene Erkenntnisse sind mit Vorsicht zu genießen! Übrigens: geistige Konstrukte (*sankhāra*) gleich welcher Art sind als solche immer unscharf und von zweifelhaftem Erkenntniswert. Was in der Übung allmählich transparent und zuletzt zweifelsfrei klar wird, ist die konstruktive Rolle der Aufmerksamkeit im Bewusstwerdeprozess. Mit ihr wird die Substanzlosigkeit aller Gebilde offenbar. Das lässt dich erheblich gelassener werden gegenüber den vielartigen Verlockungen und Gefährdungen des Alltags.

Im Kontrast hierzu sei ein Blick auf die Forschungspraxis der modernen Teilchenphysik erlaubt. Auch hier hat man es mit winzigen Objekten zu tun. Unter einem tonnenschweren Instrumentarium und mit gigantischen Feldkräften werden da z.B. Elektronen und Positronen auf nahezu Lichtgeschwindigkeit gebracht und aufeinander geschossen. Die Kollision soll dann die Natur der Teilchen offenbaren. Beachte das monströse Größen- und Machtverhältnis von Forschungswerkzeug und Forschungsgegenstand, von Manipulation und gewonnener Erkenntnis! Im 17. Jahrhundert hatte Francis Bacon verkündet, man müsse der Natur mit Hilfe von Folterwerkzeugen ihre Geheimnisse entreißen; noch heute sind Labortiere die Opfer dieser grausamen Forschungspraxis. Im Lichte der Wirklichkeitsergründung sind Aussagen, die unter Gewaltanwendung zustande gekommen sind, keine erhellenden Einsichten, sondern wahnhaftige Konstrukte.

Wirklichkeit vollzieht sich auf unterschiedlichen Ebenen. Auf welcher wir uns gerade befinden, hängt von manchen Umständen ab, vor allem aber von unserer Aufmerksamkeit. Keine Ebene ist wirklicher als die andere, und auf allen können wir Unfug treiben oder Achtsamkeit üben. Wenn wir im Alltag einen Apfel verzehren und uns einverleiben, wird das nicht ganz ohne Gewalt abgehen, selbst wenn wir dies möglichst achtsam tun. Eine andere Art Kommunikation mit dem Apfel kann uns tiefere Bewusstseins Ebenen erschließen. Immer gut zu wissen, auf welchem Weidegrund (*gocara*) wir gerade zugange sind. Wir lernen allmählich, die eine oder andere Ebene bewusst anzusteuern und die jeweils angemessene Verhaltensweise zu praktizieren. Mit wohltemperierter Achtsamkeit erkunden wir den gesamten Bewusstseinsraum und werden mit ihm vertraut.

Wie funktioniert nun das möglichst gewaltlose Forschen? Zunächst sei daran erinnert, dass die Übung immer mit dem gründlichen Einspüren in die Körperhaltung beginnt, mit dem Wahrnehmen des Bodenkontakts, des Leibraumes, der Gefühle, der seelischen und geistigen Verfassung usw. Ein intellektuelles Interesse an der Übung mag ausreichen, sie gedanklich nachzuvollziehen. Wer sie aber tatsächlich durchführen will, muss sich Zeit lassen, erst einmal bei sich selbst „anzukommen“. Erst dann soll man, ohne sich selbst zu verlieren, das Meditationsobjekt klar bewusst mit ins Gewahrsein nehmen.

Nimm hierzu also einen Gegenstand zur Hand, sagen wir einen Apfel, schließe die Augen und richte die Aufmerksamkeit auf das Kontakterlebnis in der Hand. Was ist da zu erleben? Ich erzähl mal von mir: Also, ich nehme die Kühle des Apfels wahr, sein Gewicht, seine runde Form, seine Härte, die Glätte der Oberfläche. Diese Erlebnisqualitäten kann ich mit einiger Aufmerksamkeit mühelos unterscheiden, du ja wohl auch. Deine Aufgabe soll nun sein, herauszufinden, wie man von der Erfahrung von „Härte“ zur Erfahrung von „Schwere“ kommt. Dazu wirst du behutsam zwischen diesen Erfahrungsarten hin und her schalten. Um etwa zur Wahrnehmung der Härte zu kommen, wirst du den Apfel behutsam drücken. Die Schwerewahrneh-

mung ist begleitet von einem subtilen, fast nur vorgestellten Fallenlassen und Wiederauffangen des Apfels. In der Formwahrnehmung schmiegt sich die Aufmerksamkeit tastend und spürend um den Apfel herum, und so fort. Es sind feine Bewegungen, Aktivitäten, die von dir ausgehen und mit denen du das Kontakterlebnis steuerst. Wenn du all diese Aktivitäten unterlässt und offen-empfindlich im Kontaktraum ruhest, wird dir bewusst: all diese Tastwahrnehmungen haben eine gemeinsame Grundlage, das Empfinden in der Hand. Ohne das Empfinden in der Hand und ohne die spezifischen Aktivitäten kann es keine Wahrnehmung des Apfels geben.

Mit dieser Entdeckung haben wir eine Unterscheidung gemacht zwischen innen und außen, zwischen Empfinden und Wahrnehmen. Wenn du die Aufmerksamkeit in der Hand sammelst, empfindest du ein körperliches Gefühl (*vedanā*). Verlagerst du den Fokus der Aufmerksamkeit zum Gegenstand hin, so erlebst du die eine oder die andere Wahrnehmung (*saññā*). Das Körpergefühl erlebst du dabei innen und zu dir selbst gehörend: „mein Gefühl in der Hand“. Die Tastwahrnehmung hingegen rechnest du dem Gegenstand zu, sie liegt außerhalb deiner selbst. „Schwer“ ist ja nicht etwa deine Hand, sondern der Apfel. Die Erlebnisweisen „Innen“ und „Außen“, „Ich“ und „Umwelt“ sind also keineswegs vorgegeben. Sie entstehen durch eine spezifische Aktivität, nämlich durch das räumliche, raumteilende Richten der Aufmerksamkeit im Kontaktraum. Verweilst du im Sinneskontakt (*phassa*) ohne diese Aktivitäten, findest du keine Grenze zwischen innen und außen. Um das völlig klar werden zu lassen, richtest du die Aufmerksamkeit behutsam mal nach innen, mal nach außen, um dann wieder beides zusammen ins Gewahrsein zu nehmen und im Kontaktraum verschmelzen zu lassen. Eine entsprechende Untersuchung der anderen Sinneskanäle, etwa des Hörens, macht es dann ganz klar: der vielgestaltige Wahrnehmungsraum, den wir „Umwelt“ nennen, entsteht durch Projektion (*papañca*) unserer Sinnesempfindung in eine Vielheit von Wahrnehmungen (*papañca-saññā-sankhā*).

Doch auch das Kontakterlebnis ist nicht ohne weiteres gegeben. Um etwas deutlich werden zu lassen, beispielsweise in der Hand, musst du die Aufmerksamkeit an dieser Stelle sammeln. Geschieht das von selbst? Du kannst doch die Aufmerksamkeit bewusst von der Hand zum Fuß wandern lassen, vom Fuß zum Ohr, vom Ohr zum Auge. Jedes Mal erlebst du die dort lokalisierten Empfindungen: im Ohr beispielsweise das feine Vibrieren der Schallschwingungen, am Auge ein subtiles Ziehen, wenn ein Gegenstand von der Seite her in dein Gesichtsfeld tritt. Offensichtlich ist die Hinwendung zu dieser oder jener Körperstelle, zu diesem oder jenem Sinnestor ein aktiver Zugriff, den wir modifizieren können. Aber können wir das Greifen auch ganz unterlassen? Irgendwohin muss sich die Achtsamkeit doch richten, oder?

Nun, angenommen, wir schauen etwas an. Bleib im Kontakt mit dem Gesehenen, nimm mit ihm zusammen deine Haltung wahr, den ganzen Leib, deine Empfindungen, die ganze Situation. Wir entspannen uns ins Schauen hinein, lass dich ins Schauen hinein sinken. Das ist etwas ganz anderes – man muss es immer wieder betonen – als sich auf das Gesehene zu konzentrieren! Unsere Aufmerksamkeit stützt sich auf nichts, sie lässt sich fallen. Gleichsam schwebend hält sie das Muster in sich und wird von ihm gehalten. Das Muster mag zunächst etwas Angeschautes sein, etwas Objektartiges. Nach einiger Zeit erleben wir ein eigentümliches Umklappen der Situation. Unser Schauen ist jetzt weniger ein Angeschautes, als ein Wissen um unser Schauen. Nach einer Weile klappt es wieder in den Ausgangszustand zurück. Jetzt ist es wieder mehr ein Angeschautes, als ein Wissen. Etwas ganz Eigenartiges geschieht hier: Einmal gerinnt das Schauen zu etwas Gesehenem, zu einem sinnlich wahrnehmbaren Gebilde, dann wieder erscheint es als bloßes Informationsmuster, als Wissen um dieses Objekt. Das Erkennen gebiert sich ins Erkannte hinein und wird dabei seiner selbst unbewusst, um sich alsbald in der Auflösung des Erkannten wiederzufinden. Welchen Sinneskanal wir auch erforschen, wovon immer wir uns berühren lassen, immer werden wir am Grunde des Bewusstseins diese beiden miteinander verschränkten Komponenten finden: Wissen (*nama*) und Gewusstes (*rūpa*). Alles Bewusstwerden ist ein Tanz von Geburt und Tod.

Lassen wir es bei diesem kleinen Einblick in die Wirklichkeitsergründung bewenden. Für den zielstrebigem Pfadkämpfer (*sekha*) ist die Achtsamkeit das geistige Präzisionswerkzeug zur Entfaltung des erlösenden Klarblicks (*vipassanā*). Solch tiefgründiges Forschen funktioniert offensichtlich nur, wenn wir behutsamste Aufmerksamkeit walten lassen. Im „Satipaṭṭhāna-Sutta“ wird die Anleitung hierzu nicht weniger als zwölfmal wiederholt. Schon der Titel der Lehrrede kann in dieser Hinsicht sehr aufschlussreich sein. Das Pāli-Wort „*Satipaṭṭhānā*“ ist ein Kompositum. „*Satī*“ wird üblicherweise mit „Achtsamkeit“ übersetzt, „*paṭṭhānā*“, mit „Grundlagen“. Dieser zweite Wortbestandteil gibt uns einen Hinweis, *wo* die Aufmerksamkeit geübt werden soll, nämlich in den Bereichen Körper, Gefühl, Geistesverfassung und Geistobjekte, welche eben die Grundlagen der Betrachtung bilden.

Es gibt aber noch eine alternative Herleitung, die deutlich machen kann, *wie* die Achtsamkeit geübt werden soll. „*Paṭṭhānā*“ kann nämlich auch als verkürztes „*upaṭṭhānā*“ verstanden werden, was wörtlich so viel heißt wie „Dabeistehen“. Nyānatiloka und Nyānaponika übersetzen „*upaṭṭhānā*“ mit „Gegenwärtighaltungen“ – ich halte das nicht für sehr glücklich; wo sonst könnte man Achtsamkeit üben, als in der Gegenwart? Buddhadasas englisches Pāli-Wörterbuch übersetzt „*upaṭṭhānā*“ mit „waiting on; looking after; service; understanding“. „*Matupaṭṭhānā*“ hieße demnach etwa „sich um die Mutter kümmern“. Ich hab mal gegoogelt, wo der Begriff *upaṭṭhāna* sonst noch im Kanon auftaucht. Zwei „Upaṭṭhāna-Sutten“ im *Anguttara-Nikāya* sollen Ratschläge geben, wie kranke Ordensangehörige von den Mitbrüdern zu pflegen seien (diese Sutten konnte ich bislang nicht finden). Den Titel eines dritten „Upaṭṭhāna-Suttas“³⁰ übersetzt Wilhelm Geiger trefflich mit „Fürsorge“. Wunderbar! Das ergänzt den passiven Aspekt der Gewaltlosigkeit um den aktiven Aspekt der teilnehmenden, behutsamen Zuwendung, der in der Wirklichkeitsergründung wie im alltäglichen Begegnungsleben so zweckdienlich und wohltuend ist. Für mich ist *Satipaṭṭhāna* eine Einladung und Anleitung zum gründlichen Erforschen und Aufhellen der *ganzen* Lebenswirklichkeit, eine einzigartige Übung zum achtsamen, gewaltfreien, fürsorglichen Umgang mit allem, was uns begegnet, beginnend bei uns selbst! Das stimmt dann auch wieder bestens mit meiner Basisübung, der *Mettā-Vipassanā* überein, der Entfaltung des *liebenden* Klarblicks.

Mögen alle Wesen glücklich sein!

Shanti R. Strauch

³⁰ S. 1, 198

Buddhistische Gesellschaft Berlin e.V.

Wulffstr. 6, 12165 Berlin (Steglitz)
 Tel.: 792 85 50 E-Mail: budd.ges@gmx.de
www.buddhistische-gesellschaft-berlin.de

Regelmäßige Veranstaltungen

Mo. 19.15 – 21:45 Uhr: Zazen (Richtung: Roshi Philip Kapleau)
 Di. 11.00 – 15:00 Uhr: Arbeitskreis Avatamsaka-Sutra
 Di. 19.00 – 22.00 Uhr: Achtsamkeit mit Musik
 Mi. 19.00 – 21:15 Uhr: Zazen (Richtung: Roshi Prabhasa Dharma)
 Do. 18.30 – 20:30 Uhr: Vipassanā Meditation (Bhante Devananda Thero)
 Fr. 17.00 – 19:00 Uhr: Tibetische Studiengruppe/Chenrezigmeditation
 So. 19.00 – 21:00 Uhr: Theravāda-Abend (Dr. Marianne Wachs)

Etwa jeden 3. Freitag (19:00 – 21:30 Uhr) im Monat Lehrredenarbeit

Jeden Mittwoch von 17.00 – 18.30 Uhr Möglichkeit zur Information und Buchausleihe

Der Besuch der regelmäßigen Veranstaltungen ist in der Regel kostenlos, jedoch sind Spenden (mindestens 2,00 – 5,00 Euro) für die Raumkosten erwünscht. Auch Anfänger/innen können – ggf. nach kurzer Einführung – an allen Veranstaltungen teilnehmen.

Es findet weiterhin **buddhistischer Religionsunterricht** an öffentlichen Schulen statt.

Info: www.buddhistischer-religionsunterricht.de

Förderverein Theravāda-Buddhismus Berlin

Studiengruppe: *Samyutta-Nikāya* (Gruppierete Sammlung) Buch I

In dieser Saison wollen wir uns mit dem leicht verständlichen Buch I beschäftigen und vor allem schauen, wie sich die Darlegungen an unserer eigenen Erfahrungswirklichkeit bestätigen lassen und wie wir sie zu dem eigenen spirituellen Fortschritt nutzen können.

Dienstags von 18.30 – 20.00 Uhr am 5.5., 19.5., 2.6., 16.6. und 30.6. 2015

(Einstieg jederzeit möglich)

Thema: *Majjhima-Nikāya*, Buch I, Lehrrede 26-36 am 8.9., 22.9. und 6.10.2015

Bitte eigenes Textmaterial mitbringen! Wir bitten um pünktliches Erscheinen

Ort: Vereinsräume c/o Dr. Marianne Wachs, Bismarckstr. 86, 10627 Berlin,

Tel.: 313 77 40 – Dr.M.Wachs@web.de www.ftbb.de

Sonntags von 19-21 Uhr Meditationsgruppe,

Ort: Buddhistische Gesellschaft Berlin e.V., Wulffstr. 6, 12165 Berlin-Steglitz