

---

# Zen und Gewaltfreiheit

Von Guy Raynaud

## Gewalt

### Was ist Gewalt?

Etymologisch bedeutet das Wort Gewalt « gegen Grenzen verstoßen ». Es kommt aus dem Lateinischen « vis ». Das Wort « Vergewaltigung » hat die gleiche Etymologie. Die Worte « Gewalt » und « Vergewaltigung » benennen letztlich dasselbe, auch wenn im allgemeinen Sprachgebrauch « Vergewaltigung » vielmehr sexuelle Gewalt bedeutet.

Gewalt besteht darin, jemanden zu etwas zu nötigen oder ihm etwas aufzuzwingen oder etwas gegen seinen Willen von ihm zu erlangen. Es kann auch einen Angriff auf die körperliche oder seelische Unversehrtheit bedeuten. Gewalt ist also eine Handlung, in der Zwang ausgeübt wird und die destruktiv sein kann. Gewalt schließt also die Absicht, Schaden zuzufügen, ein. Diese Absicht kann vorsätzlich oder auch unüberlegt sein.

**Gewalt ist vielschichtig.** Welche Arten von Gewalt gibt es? Wir können vier Formen der Gewalt unterscheiden:

1. **Körperliche Gewalt:** Das Einsetzen von roher Gewalt um jemanden zu etwas zu zwingen oder ihm zu schaden. Das kann vom einfachen Gerangel bis zum Mord reichen.
2. **Verbale Gewalt:** Worte können nötigen oder Schaden zufügen. Worte können verletzend oder beleidigend sein. Man kann jemanden verleumden, ihn bloßstellen oder ihn schlecht machen.
3. **Moralische oder psychische Gewalt:** Man kann jemanden durch Manipulierung zwingen oder ihm schaden, indem man Lügen, Erpressung, Betrug, Irreführung oder Einschüchterung anwendet. Diese Art von Gewalt finden wir oft in der Werbung, den Medien, in politischen Reden, und leider auch manchmal in philosophischen, religiösen oder anderen Ideologien.
4. **Die Gewalt der Ausgrenzung:** Hier handelt es sich um die Ablehnung, die Ausgrenzung, das Ignorieren des anderen, aus Angst vor ihm, da er anders ist.... Das äußert sich in Fremdenhass und Rassismus, in sozialer Ausgrenzung und anderen Formen der Ausgrenzung...

### In welchen Bereichen tritt Gewalt auf?

#### A) Gewalt innerhalb des Menschheit

1. **Gewalt zwischen Individuen:** verschiedene Arten der Kriminalität, Ungerechtigkeit, Gewalt innerhalb der Familie (Trennung, Scheidung, geschlagene Frauen, misshandelte Kinder), Unhöflichkeit, Intoleranz (überzeugt zu sein, dass wir Recht haben oder im Besitz der Wahrheit sind lässt uns intolerant werden), Diskriminierungen und andere Gewaltarten, die mehr oder weniger mit dem modernen Leben in Verbindung stehen: Hektik im Stadtleben, Gewalt im Straßenverkehr, Lärmbelästigung....

- 
2. **Institutionelle Gewalt:** in Bezug auf die Machtausübung und die Gesellschaftsstruktur. Soziale Beziehungen entwickeln sich im Rahmen von ungleichen Machtverhältnissen, in der eine Person oder eine soziale Gruppe in der Lage ist, Dominanz über andere auszuüben. Dies führt zu Machtmissbrauch, Ungerechtigkeiten, totalitären Praktiken oder Diktaturen, die oft in Gewalt münden. Die soziale Struktur, die Wirtschaft und die Politik der heutigen Welt fundieren auf einem unaufhörlichen Profitstreben (**genau im Gegensatz zum Geisteszustand des « Mushotoku », den uns das Zen lehrt**) und begünstigen die Gewalt: durch Konkurrenz, den Wettbewerb, die Leistungsgesellschaft, den Wunsch nach sozialem Aufstieg, nach hierarchischer Gliederung, dem Wettlauf ums Haben, ums « immer mehr ».
  3. **Gewalt zwischen den Völkern:** Kriege, Unterdrückung und Ausbeutung eines Volkes durch eine andere Nation, mit all dem Elend, den Ungerechtigkeiten, den Dramen und Tragödien und dem Hass, der damit einhergeht. Dies führt wiederum zu oft gewalttätigen Revolten, die dann ihrerseits gewaltsam unterdrückt werden und so kommt es zu einer Zunahme von Gewalt, Elend und Tragödien...

## **B) Menschliche Gewalt gegen Tiere**

Tiere sind lebendige, empfindsame Wesen, die sich, wie der Mensch, in den Fluss des Lebens einfügen. Wir behandeln Tiere wie eine zu unserer Verfügung stehende Handelsware, und nicht wie lebendige Wesen. In der industriellen Aufzucht werden Tiere unter unwürdigen Bedingungen zusammengepfercht und müssen viel Leid erdulden. Das Stopfen der Enten und Gänse ist eine wahre Folter, nur zu dem Zweck, die Tiere für unsere Gaumenfreuden krank zu machen. Bei den Corridas und beim Hahnenkampf werden die Tiere einzig zur Unterhaltung der Zuschauer gequält. Und dann sind da natürlich noch die Tierversuche... **Dieses Verhalten steht im Widerspruch zu den Lehren Buddhas, der zu Wohlwollen, Mitgefühl und Gleichmut allen Lebewesen gegenüber auffordert sowie zum Achtfachen Pfad (richtiges Verstehen, richtiges Denken, richtiges Handeln...).**

## **C) Gewalt gegen die Natur**

Gewalt gegen unsere Umwelt, gegen unsere Erde. Verschieden Formen von Umweltverschmutzung, Waldsterben, Zerstörung von Flora und Fauna, Raubbau der Ressourcen, Auszehrung der Böden, Genmanipulation. Der moderne Mensch betrachtet die Natur, die Umwelt, den gesamten Planeten als sein Eigentum, das ausschließlich ihm zur Verfügung steht und das er ohne Umsicht ausbeuten kann. Er hat eine sehr dualistische Vision seiner Beziehung zur Natur: da ist einerseits die Natur und andererseits der übergeordnete Mensch. Der abendländische Mensch betrachtet sich als Herrscher über die Natur, die er unterdrücken und bezwingen muss. Dabei ist der Mensch in Wirklichkeit ein Teil der Natur, er ist nicht außerhalb sondern innerhalb des Systems, ist nicht übergeordnet sondern auf gleicher Höhe! Bei einer solchen Mentalität kann von « Einheit mit der Natur », mit dem « Kosmos » nicht die Rede sein. Einheit ist die Auswirkung, die Folge unserer Praxis...

Um das Thema der Gewalt gegen die Natur zu vervollständigen folgt ein Auszug aus einem Vortrag, den Roland Yuno Rech kürzlich gehalten hat: « *Unsere westliche Zivilisation, deren Denkweise sich über die gesamte Welt erstreckt, ist eine technologische Zivilisation, die auf die Beherrschung und Ausbeutung der Natur ausgerichtet ist. Die heutige Krise in der Beziehung von*

---

*Mensch zu Umwelt ist nicht einfach ein Unfall in einem Prozess unendlichen Fortschritts, sondern Ausdruck einer Unausgewogenheit des Verhältnisses des Menschen zur Natur, die bis auf den Ursprung unserer Kultur zurückgeht (.....). Der westliche Mensch hielt daran fest, einen intellektuellen Geist als Mittel zur Erfüllung seiner materiellen Bedürfnisse zu entwickeln. Dabei kann das grundlegende Bedürfnis des Menschen, die Suche nach Einheit mit der Natur, durch keinen Gegenstand völlig befriedigt werden. Je mehr dieses spirituelle Streben vernachlässigt wird, umso mehr werden wir Zeugen einer ständigen Vervielfachung der Wünsche. Dies wurde zum wichtigsten Motor der Wirtschaft der westlichen Welt. Es wurde sichtbar in einer stetigen Zunahme der Umweltschäden, einer Verschwendung der Ressourcen und in zahlreichen Formen der Umweltverschmutzung. Die Zunahme der künstlichen Wünsche, die Unzufriedenheit, Angst und Aggressivität entstehen lässt, ist nur ein Tribut an das begrenzte Ego. Der persönliche Wettbewerb wirkt sich auf internationaler Ebene durch den militärischen und wirtschaftlichen Wettbewerb aus. Dieser Wettbewerb führt zu einer Verarmung der Ärmsten, sowohl in den entwickelten Ländern, als auch in der dritten Welt..... ».*

Letztlich handelt es sich bei jedem Zwang, jeder Manipulation, jedem Betrug, jedem Vorschreiben, jeder Zerstörung um Gewalt, egal, welche Methoden angewandt werden.... Die Gewalt erscheint uns wie eine natürliche Reaktion zur Lösung eines Konflikts: « Ich erhalte einen Schlag, ich gebe einen Schlag zurück«. Das ist die bekannte göttliche Empfehlung: »Auge um Auge, Zahn um Zahn«. Doch durch Gewalt werden Konflikte verschärft, denn Gewalt erzeugt Gewalt.... Man glaubt, das Übel durch Gewalt auszurotten, dabei verstärkt man es nur, da die Gewalt selbst das Übel ist. « *Gewalt ist eine Verkettung. Wer glaubt, sich durch sie befreien zu können, schmiedet seine eigne Kette* ». (Lanza des Vasto).  
Gewalt ist die Negierung des Anderen. Sie verletzt die Menschlichkeit dessen, der sie erleidet, aber auch desjenigen, der sie ausübt. Sie entmenschlicht die gewalttätige Person. Einem anderen Gewalt zufügen, bedeutet auch gegen sich selbst Gewalt ausüben... Die Gewalt ist die Verneinung der Menschlichkeit...

Die Frage der Gewalt ist wesentlich, da sie den Sinn unseres Lebens berührt. Die Gewaltbereitschaft ist in jedem von uns. Die Gewalt ist nicht nur im Anderen, sondern auch in uns. Viel zu oft neigen wir dazu, nur die Fehler der anderen zu sehen, nicht aber unsere eigenen. Beobachten wir uns aufrichtig und ohne Selbstgefälligkeit, können wir an uns in manchen Situationen eine Gewaltbereitschaft feststellen, und manchmal wenden wir auch Gewalt an. Es gibt nicht einerseits die Guten und andererseits die Bösen. Es gibt weder die Achse des Guten noch die Achse des Bösen. Die Grenze zwischen Gut und Böse, der Gewalt und der Gewaltlosigkeit geht mitten durch uns hindurch..... Warum ist dem so? Ganz einfach, weil wir alle an der Illusion eines beständigen, separaten und einzigartigen Ego festhalten. Kommen wir nun also zu den Ursachen der Gewalt!

## Was sind die Ursachen der Gewalt?

Buddha lehrte es uns in seiner zweiten Predigt über die « Vier edlen Wahrheiten » und insbesondere in der « zweiten edlen Wahrheit », in der es heißt, dass das menschliche Unbehagen, die existenzielle Unzufriedenheit (Dukkha), d. h. diese unersättliche Gier, die wir alle in uns haben und die der Motor des menschlichen Lebens ist (dies ist ein Aspekt des « Samsara »), zurückzuführen ist. Diese Gier, die aus unser Unkenntnis, wer wir wirklich sind, herrührt. Wir gehen davon aus, dass wir ein stabiles, beständiges, selbständiges, getrenntes und einzigartiges Ego haben. Jeder von uns nimmt sich als etwas Absolutes wahr. Um diese

-----

Illusion zu erhalten muss sich das Ego behaupten, es muss sich profilieren, anerkannt werden, sich schützen, dominieren, sich der Dinge bemächtigen, um zu spüren, dass es lebendig ist. Jedes Verhalten kann so gerechtfertigt werden und das Bestehen von Gewalt kann so erklärt werden, da das « Ich » sich in der Konfrontation mit anderen formt und abgrenzt, sich widersetzt. Das « Ich » birgt die Notwendigkeit des Konflikts in sich.

Die natürliche Art, sich selbst zu bestätigen, ist für das Ego sich durchzusetzen, überlegen zu sein, der Wettlauf um das « Haben », um das « Immer mehr ». « Haben », sich aneignen, dominieren, beruhigt und stärkt uns, aber gleichzeitig nimmt die Unzufriedenheit zu, was wiederum den Kreislauf nährt und in Gang hält. « *Wir sind alle auf der Jagd nach der einen oder anderen Art von Vergnügen* », sagte ein berühmter Meister des 20. Jahrhunderts und er fuhr fort: « *Warum sollte unser Leben nicht vom Vergnügen geleitet werden? Aus dem einfachen Grund, weil das Vergnügen zwangsläufig zu Frustration führt, zu Schmerz, zu Angst, und diese wiederum zur Gewalt* »... Er gebraucht das Wort « Vergnügen » im buddhistischen Sinn als « Gier ». Buddha lehrt uns, dass das Ego die drei Gifte in uns nährt: die Gier, den Hass (oder die Wut), die Unwissenheit.

In unserem Leben treffen wir also auf folgende, oft unvermeidliche Abfolge/Verkettung (schematisiert):

Ego -> Selbstbestätigung -> Rivalität und Frustration -> Spannung -> Aggressivität -> Konflikt -> Wut (oder Hass) -> Gewalt...

**Aus dieser grundlegenden Ursache, die uns die zweite « Edle Wahrheit »** aufzeigt, leiten sich die Folgeursachen ab: Angst (Angst vor dem Anderen, vor dem Unbekannten, dem was anders ist, Angst, die in der Todesangst verwurzelt), Frustration, Eifersucht, Ungeduld, Hochmut, Arroganz (Macht auf den anderen ausüben wollen und Missbrauch dieser Macht), Hass. Die Gewissheit, Recht zu haben, im Besitz der Wahrheit zu sein, sind Ursachen der Gewalt, da sie zu Spannung, Aggressivität und Konflikten führen- wir sprechen von der Intoleranz.

Weiterhin gibt es das mimetische Verlangen: ein Gegenstand wird nur deshalb begehrt, weil er im Besitz eines anderen ist oder von ihm begehrt wird. So wird dieser Gegenstand wertvoll, er wird zu einer Notwendigkeit und Ursache eines Konflikts.

Diese Neigung, sich gegen die anderen durchsetzen zu wollen, führt dazu, dass das Ego Macht über andere haben will. Und so haben Personen, die die Macht inne haben, immer die Tendenz haben, sie zu verteidigen, sie durchzusetzen, sie zu verstärken und sie letztlich zu missbrauchen. **Die zweite « Edle Wahrheit » lehrt uns, dass dies die Auswirkung der Gier ist.** Dieser Bezug zur Dominanz ist in jedem von uns gegenwärtig, auch in den politischen und sozialen Beziehungen. Das ist die grundlegende Gewalt innerhalb unserer Gesellschaft.

Wie wir gesehen haben, spielen sich die sozialen Beziehungen innerhalb eines meist ungleichen Kräfteverhältnisses ab, in der eine Person oder eine soziale Schicht Macht über andere ausübt. Dies führt zu Ungerechtigkeiten und zu Machtmissbrauch die oft in Gewalt münden (Proteste, Demonstrationen, Revolten, brutale Unterdrückung). Die moderne Gesellschaft basiert auf Wettbewerb und Konkurrenz zwischen Mitgliedern einer hierarchisierten Organisation. Dies begünstigt Gewalt und erstickt einen Geist der Solidarität und Brüderlichkeit. In diesem Klima ist es schwierig, die « Vier edlen Wahrheiten » (Wohlwollen, Mitgefühl, Freude, Gleichmut) in die Tat umzusetzen. Generell ist es schwierig, die Unterweisung Buddhas in die Tat umzusetzen, ob es sich nun um die Gebote oder die Ausübung des « Mushotoku »-Geistes handelt.

Angesichts dieser Gewalt-Problematik sollten wir auf den Begriff des »Karma« eingehen. Sobald unsere Handlungen eine Absicht verfolgen (Gedanken, Worte, Handlungen), beeinflussen sie unsere Persönlichkeit. Wir werden dadurch geprägt, sie hinterlassen Spuren, bringen Gewohnheiten hervor und Neigungen (Ergebnis des Karmas), die unsere Handlungsweise entscheidend beeinflussen. Buddha sagte: » Wir sind Herr unserer eigenen Handlungen. Wir sind Erben unserer eigenen Handlungen; unsere Handlungen sind die Matrix von der wir abstammen. « Buddha sagte auch: « Wenn du deine gegenwärtige Situation verstehen willst schau auf deine vergangenen Handlungen. Wenn du deine zukünftige Situation kennen willst, beobachte deine gegenwärtigen Handlungen. « Dies bedeutet, dass wir auf eine Begebenheit, eine Situation gemäß unserer Konditionierung reagieren. **Unsere vergangenen Handlungen konditionieren und bestimmen uns. Aber diese Vorbestimmtheit ist nicht von außen auferlegt, sondern von uns selbst erschaffen.**

Kennen wir die Ursachen, die unser Handeln bestimmen, können wir uns von dieser karmischen Vorbestimmtheit befreien. In den « Zwölf Ursachen der Wechselbeziehungen » oder « Zwölf Faktoren der Existenz » (im Japanischen die « Zwölf Innen ») hat uns Buddha die Ursachen des « Leidens » noch genauer erklärt, als in der « Zweiten edlen Wahrheit ». Die « Zwölf Innen » veranschaulichen das Funktionieren und das Fortschreiten im Leben (Samsara). Wir existieren aufgrund von Ursachen und Wirkungen, deren Verkettung zu Leiden führt....

**« Wenn ich verstehe, warum ich wütend werde, kann ich leichter vermeiden, wütend zu werden. »** Wenn wir verstehen wie unser Geist funktioniert, können wir die Ursachen unseres Handelns verstehen und uns so vom Einfluss des Karma befreien (oder ihn mildern) und uns so vom Leiden und der Gewalt, die in uns ist, befreien. Durch die Praxis von Zazen in Verbindung mit dem Studium der Lehren Buddhas können wir das Funktionieren unseres Geistes verstehen, was zu unserer Befreiung führt. Buddha sagte: « Ich unterweise nur dies: Leiden und die Befreiung vom Leiden. » Die Gewalt ist ein Aspekt des Leidens. Buddha lehrt uns, dass wir uns vom Leiden, von der Gewalt die in uns ist, befreien können. Ein Philosoph sagte: *« Diese Gewalt, die in meiner Wut zum Ausdruck kommt, in meinen Forderungen, in meiner Eifersucht, in meinem Hass, in den Feindschaften, die ich verursacht habe, in meinen Streitereien, in den Ausgrenzungen und Ablehnungen die ich angestiftet habe..... »*

Womit wir zum Thema der Gewaltlosigkeit kommen.

## Was ist Gewaltlosigkeit?

Zum Wort selbst: Gandhi hat den Begriff eingeführt, indem er das Sanskrit-Wort « *Ahimsa* » mit « Gewaltlosigkeit » oder « Gewaltfreiheit » übersetzte. « *Ahimsa* » ist ein Begriff, der in hinduistischen, jainistischen und buddhistischen Texten häufig verwendet wird und « keinen Schaden zufügen » bedeutet. Die Übersetzung Gandhis entspricht nicht ganz dem Ausdruck « *Ahimsa* », das aus der verneinenden Vorsilbe « a » und der Wurzel « *himsa* », was « Schaden » oder den « Wunsch, Schaden zuzufügen » bedeutet. Etymologisch kommt das französische Wort « *Innocence* », also « Unschuld » dem Begriff « *Ahimsa* » am nächsten, hätte seine Bedeutung sich nicht verändert. « *Innocence* » kommt vom Lateinischen « *in-nocens* », « *nocens* » vom Verb « *nocere* » was so viel heißt wie « schaden » oder « jemandem schaden ». Ursprünglich bedeutete « *Innocence* » also « nicht schaden » « nicht jemandem Schaden zufügen » wie im Begriff « *ahimsa* ». « *Ahimsa* » hat also eine Bedeutung, die über « Gewaltlosigkeit » hinausgeht, da man

-----

jemandem schaden kann, ohne brutale Kraft anzuwenden, wie wir schon bei der Untersuchung der Ursachen der Gewalt gesehen haben. Aber wir gehen nun davon aus, dass « Gewaltlosigkeit » gleichbedeutend mit « ahimsa » ist.

Gewaltlosigkeit (ahimsa) bedeutet also, anderen nicht zu schaden, keinem anderen Lebewesen Gewalt zuzufügen.....

Die **Gewaltlosigkeit** ist in den ältesten spirituellen Richtungen der Menschheit verwurzelt, dem Hinduismus, Buddhismus, Christentum, Taoismus und anderen spirituellen oder religiösen Traditionen... Aber es war Gandhi, der durch sein Wirken das Lebens- und Handlungsprinzip der Gewaltfreiheit bekannt und populär gemacht hat. Man muss Gandhis Leben und Lehren kennen, um wirklich das Prinzip und die Umsetzung der Gewaltfreiheit verstehen zu können. Für Gandhi war die Gewaltfreiheit nicht nur individuelle Moral, sondern eine ganzheitliche Lebensweise, die sich nicht auf zwischenmenschliche Beziehung begrenzt, sondern auch auf die soziale, politische und wirtschaftliche Struktur unserer Gesellschaft erstreckt. Er hatte die Vision einer Gesellschaftsstruktur, die auf den Prinzipien der Gewaltfreiheit beruht und ein solidarisches, brüderliches und harmonisches Leben zwischen ihren Mitgliedern und der Umwelt ermöglicht, die auf der Grundlage der Zusammenarbeit beruht und nicht des Wettbewerbs.

Das Wort « Gewaltfreiheit » bezeichnet in erster Linie ein philosophisches, ethisches und spirituelles Prinzip, eine persönliche Sinnsuche, eine Lebensphilosophie, eine Lebenskunst. Es ist also eine Haltung, eine Art zu sein, eine Verhaltensweise.

Es bedeutet, den anderen, dem Fremden, dem Ausländer, dem Eindringling, dem Feind, dem Tier, allem was lebendig ist, mit Wohlwollen zu begegnen. Gandhi sagte: « *Die Gewaltfreiheit findet Ausdruck im Wohlwollen gegenüber allem was lebt.* » **Darin finden wir die Grundlagen der Lehren Buddhas wieder, der uns auffordert, den « Vier edlen Verhaltensweisen » zu folgen: dem Wohlwollen (oder der universellen Liebe) gegenüber allem Lebendigen, dem Mitgefühl (Empathie haben, mit allen die leiden), der grenzenlosen Freude (Empathie haben, mit allen, die sich freuen), dem Gleichmut (Gelassenheit, nichts bevorzugen, allen ohne Diskriminierung begegnen)...**

Gewaltlosigkeit heißt: NEIN zur Gewalt. Gandhi sagte: « *Gewalt ist das Gesetz des Wilden, die Gewaltfreiheit ist das Gesetz des Menschen* ». Sie kommt lediglich im Konfliktfall zum Ausdruck. Wenn wir uns in einer konfliktfreien Situation befinden, wo alles zum Besten steht, können wir nicht wissen, ob wir gewaltfrei sind. Wir wissen es erst, wenn wir einem Konflikt ausgesetzt sind und sehen, wie wir reagieren.

Das Leben beruht, aufgrund der Unbeständigkeit, auf Beziehungen (**das nennen wir Wechselbeziehungen**). Die « Beziehung » ist die Grundlage unseres Lebens, nur durch sie existieren wir: die Beziehung zur Welt, zur Umwelt, zu den anderen. Dabei sind die menschlichen Beziehungen oft mit kleineren oder größeren, mehr oder weniger großen Konflikten besetzt (**wie wir in den « Vier edlen Wahrheiten » gesehen haben, ist dies ein Merkmal des Samsara**).

Was können wir also in einer Konfliktsituation tun? Wir haben fünf verschiedene Möglichkeiten:

- 
1. Wir wollen den Konflikt nicht wahrhaben, tun, als gäbe es ihn nicht, lassen den Dingen ihren Lauf, was langfristig die Situation verschlechtert.
  2. Versuch, den Konflikt durch verschiedene Formen der Gewaltanwendung zu lösen
  3. Gepackt von Angst und Feigheit die Flucht ergreifen
  4. Sich unterordnen, aufgeben, ebenfalls geleitet von Angst und Feigheit (alle diese Haltungen sind häufig anzutreffen)
  5. Die 5. Haltung ist die Gewaltlosigkeit, d. h., dem Konflikt wird nicht ausgewichen, aber es wird keine Gewalt angewendet, man flüchtet nicht und unterwirft sich auch nicht. Es wird versucht, den Konflikt zu lösen, ohne dass jemand zu Schaden kommt...

Es muss klar sein, dass das Ziel der Gewaltfreiheit nicht der Sieg ist, sondern eine Lösung des Konflikts durch Versöhnung. Wurde ein Konflikt durch Gewaltfreiheit gelöst, gibt es weder Sieger noch Besiegten. Durch die Gewaltfreiheit kann die Verkettung, zu der die Gewalt führt, aufgebrochen werden..... Dies will Buddha im Dhammapada zum Ausdruck bringen: « **Der Sieg (über die Anderen durch Gewalt) bringt Hass hervor, der Besiegte lebt in Leiden. Der Friedliche (der Gewaltfreie) lebt glücklich, indem er sich frei macht von Sieg und Niederlage.** » (Dhammapada, 201).

Es gibt keine Methode zur Konfliktlösung, da die Situationen immer sehr verschieden sind. Lanza Del Vasto, ein christlicher Schüler Gandhis sagte: « *Die Gewaltfreiheit ist eine Art zu handeln, die aus einer Art des Seins hervorgeht.* » Das heißt, dass die Art, wie wir einem Konflikt gegenüber treten davon abhängig ist, was wir im Innern sind, von unserer Art zu Sein.

Gewöhnlich wird auf Aggression mit Gewalt reagiert. In der Gewaltfreiheit wendet man sich von diesem Schema ab. Das lehrt uns Meister Dogen im « Fukanzazengi »: « *Ihr müsst die Umkehr lernen, die euer Licht nach innen wendet um eure wahre Natur zu erleuchten. Körper und Geist verschwinden von selbst und eure wahre Natur erscheint.* »

Dies führt uns wieder zurück zur Unterweisung Buddhas, die grundsätzlich gewaltfrei ist, die uns zur Kehrtwende, von der Meiser Dogen spricht, auffordert. Einige der großen Linien dieser Unterweisung haben wir in verschiedenen Workshops studiert....

Die Haltung der Gewaltfreiheit ist also Ergebnis einer Arbeit an sich selbst. Für uns ist dies die Zazenpraxis in Verbindung mit Kenntnissen der grundsätzlichen Prinzipien des Dharma. Wir werden nicht gewaltfrei geboren, wir werden es, indem wir uns vom Einfluss der drei Gifte (Gier, Hass, Unwissenheit) befreien. In allen konfliktgeladenen Situation müssen wir die richtigen Worte finden, die richtigen Gesten, die richtigen Handlungen, die, je nach Situation, den Konflikt entschärfen. « Richtig » heißt, dass die Absicht, die dem Verhalten zugrundeliegt, angetrieben wird von Wohlwollen, Mitgefühl und Weisheit, von den zuvor erörterten « Vier edlen Verhaltensweisen ».

Einige Lehren Buddhas, die uns über die Haltung der Gewaltfreiheit aufklären können:

- **Der achtfache Pfad** - den Buddha uns zur Verwirklichung des Wegs (der Gewaltlosigkeit ist) vorschlägt: *richtiges Verständnis, richtiges Denken, richtige Rede, richtiges Handeln, richtige Konzentration, richtige Lebensweise, richtige Anstrengung, richtige*

-----

*Aufmerksamkeit.* Auf die Bedeutung des Wortes « richtig » sind » wir schon eingegangen. Gewöhnlich unterteilen wir diese acht Pfade in drei Gruppen: das richtige Verständnis und das richtige Denken werden der Weisheit zugeordnet, die rechte Rede, das rechte Handeln und die richtige Lebensweise betreffen die Ethik, die ausführlich in der Liste der zehn Gebote (die später erörtert werden) beschrieben wird; die richtige Anstrengung, die richtige Aufmerksamkeit, die richtige Konzentration betreffen die « geistige Disziplin », d. h. die Zenpraxis nicht nur im Dojo, sondern die Integration dieser drei Wege in allen Handlungen unseres täglichen Lebens.

- **Die Gebote**

- Gebot: « Pranatipata » in Sanskrit, wird übersetzt mit « nicht töten » und bedeutet, nicht mit Gewalt gegen das Lebensprinzip eines Lebewesens handeln (Prana= Lebensatem). Dies ist ganz im Sinn von « ahimsa », dem absoluten Respekt für alles Leben, der das Zentrum der Botschaft Buddhas darstellt.
- Gebot: « nicht nehmen, was nicht gegeben wurde »
- Gebot: « nicht begehren », das betrifft auch die sexuellen Beziehungen: seinen Partner oder seine Partnerin nicht als ein Objekt betrachten, sondern mit Respekt
- Gebot: « nicht lügen »
- Gebot: « sich nicht berauschen », d. h. keine Drogen oder keinen Alkohol zu sich nehmen, die das Urteilsvermögen beeinträchtigen oder den Geist benebeln
- Gebot: « nicht kritisieren »
- Gebot: « sich nicht bewundern », dies betrifft den Hochmut, den Stolz, die Eitelkeit
- Gebot: « nicht geizig sein », bedeutet großzügig sein
- Gebot: « nicht wütend werden » Wut ist Gewalt

**All diese Verhaltensweisen charakterisieren eine Haltung der Gewaltfreiheit....**

- **Die Paramita:**

- Die Großzügigkeit (Gabe)
- Die Gebote (die wir gerade besprochen haben)
- Die Geduld, wir hatten festgestellt, dass Ungeduld eine Ursache für Gewalt ist
- Die Anstrengung, oder die Energie, nicht den Versuchungen der Gewalt zu unterliegen. Die Kraft, das sind Mut und Entschlossenheit, die für ein gewaltfreies Verhalten notwendig sind. Kraft hat nichts mit Brutalität zu tun. Wir reden von der Kraft der Seele, der Kraft der Liebe, der inneren Kraft, der

-----

moralischen Kraft, der geistigen Kraft. In diesem Sinne ist die Kraft eine Tugend und Synonym für Mut und Entschlossenheit.

- Die Meditation (Zazen)
- Die Weisheit (Prajna oder Hannya), das ist die durchdringende Erkenntnis, die man erlangt, wenn sich der Schleier der Unwissenheit hebt und wir so eine klare Sicht der Dinge und des Lebens haben.
- **Die Gelübde des Bodhisattva**, die wir am Abend am Ende des Zazen rezitieren. Insbesondere das erste Gelübde: « den anderen helfen, sich vom Leiden zu befreien », also von der Gewalt, denn sie stellt eine der größten Leiden dar, ob man nun die Gewalt ausübt oder sie erduldet. Wir sollten den Begriff des « Bodhisattva » betonen, eine Person, die Weisheit und Mitgefühl symbolisiert. Meister Deshimaru verglich die beiden Eigenschaften oft mit den beiden Flügeln eines Vogels, da sie unzertrennlich sind. Der Bodhisattva ist dieses erleuchtete Wesen, das im Zustand des « Samsara » verbleibt, um allen Wesen zu helfen, sich vom Leiden zu befreien. Die Figur des Bodhisattva zeugt vom Stellenwert, den Wohlwollen, Mitgefühl, Weisheit und Gewaltfreiheit in der Unterweisung Buddhas haben. Während 45 Jahren beharrte Buddha immer auf dem absoluten Respekt gegenüber jedem Lebewesen. Und dies schließt nicht nur die Weigerung, ein fühlendes Wesen zu töten, mit ein, sondern bedeutet auch, ihm keinen Schaden zuzufügen. Dieser Respekt vor allem Leben, der sich in einer radikalen Gewaltlosigkeit ausdrückt, ist das Herzstück der Botschaft Buddhas, die uns zeigt, dass Gewalt ihren Ursprung in Gier und egoistischer Anhaftung hat...
- **Die Verweigerung des « Gesetzes der Vergeltung »**. In einem Sutra der « Majjhima Nikaya » (Sammlung von Lehrreden Buddhas), heißt es: *« Auch wenn du mit der Hand geschlagen wirst, oder einem Stock oder einem Messer, sollte sich dein Geisteszustand nicht ändern. Du solltest nicht mit negativen Gedanken darauf antworten, sondern mit Mitgefühl, Liebe und frei von Wut. »* Genauso hat sich Jesus in seiner « Bergpredigt » (wenn du auf die linke Wange geschlagen wirst, dann biete auch die rechte Wange dar) geäußert und forderte dazu auf, seine Feinde zu lieben.
- **Die Realität der Wechselwirkungen**. Durch das Verstehen, dass alles miteinander verbunden ist, entwickeln wir ein Verantwortungsbewusstsein für unseren Umgang mit anderen und mit unserer Umgebung. Alles was wir tun, sagen oder denken bestimmt unsere Handlungsweise und unser Verhalten (das ist das Karma), und hat Auswirkungen auf andere...
- **Toleranz und Offenheit**. In einem Sutra spricht Buddha über die Haltung, die man gegenüber Personen, die einer anderen spirituellen Richtung angehören, einnehmen soll. Er rät: *« Ihr könnt sagen, dass euer Glaube die Wahrheit ist, aber ihr könnt auf keinen Fall behaupten, dass euer Glaube die einzige Wahrheit ist. »*...
- **Man kann sich auch auf andere Reden Buddhas berufen:**  
*« Die Bedingungen werden durch den Geist geprägt. Wenn jemand mit einem unreinen Geist redet oder handelt, dann wird er vom Leiden verfolgt. Dies ist genauso sicher, wie dass das Wagenrad dem Schritt des Büffels folgt.... Wenn jemand mit einem reinen Geist spricht oder handelt, dann wird er von Glück gesegnet, wie ein Schatten, der einen nie*

verlässt. » (Dhammapada, 1,2).

« *In dieser Welt kann Hass nicht durch Hass zum Erlöschen gebracht werden. Einzig die Liebe kann den Hass auslöschen...* (Dhammapada, 5)

« *Der gewaltsame Sieg über die anderen bringt Hass hervor. Der Besiegte lebt im Leiden. Der Friedliche, Gewaltlose lebt glücklich, denn er hat Sieg und Niederlage überwunden.* (Dhammapada, 201)

Dies zeigt also, dass die gesamte Unterweisung Buddhas mit der Beschreibung der Gewaltfreiheit in Einklang ist....

In der Unterweisung Buddhas ist die Rede von der « Buddhanatur », die in jedem von uns ist, Freund oder Feind, Bösewicht oder « ehrbarer Mensch », Weiser oder Narr, Tyrann oder friedfertiger Mensch. Diese « Buddhanatur », die in erster Linie die Fähigkeit des Erwachens, die allen Menschen innewohnt, bezeichnet, also auch das Potential des Strebens nach Güte, Mitgefühl und Gewaltfreiheit... Aber, wie wir schon gesehen haben und wie uns die « Zweite Edle Wahrheit » lehrt, ist auch jeder fähig zur Gewalt...

Leider wollen wir oft unsere Mitschuld an der Gewalt nicht wahrhaben. Deshalb ist es in einer Konfliktsituation wichtig, dass wir uns aufrichtig und demütig fragen, worin unser Anteil an der Verantwortlichkeit besteht. Jeder kann Fehler machen, niemand hat die Wahrheit für sich gepachtet.... Das Böse und der Irrtum sind in mir und meinem Gegner, genauso wie der Gerechtigkeitssinn und das Wohlwollen in mir und meinem Gegner sind. Unseren eigenen Anteil an der Verantwortlichkeit eines Konflikts zu erkennen ist Voraussetzung eines jeden Versuchs der Konfliktlösung. ....Dem anderen zuhören können... Nicht urteilen... **Buddhas Lehren zeigen uns, dass die « Gier » (Durst), die Ausgangspunkt der Gewalt ist, in jedem von uns steckt**. Es gibt nicht auf der einen Seite die Guten und Gerechten und auf der anderen Seite die Bösen. Es gibt keine « Achse des Bösen » und keine « Achse des Guten », so wie dies ein sehr bekannter Politiker behauptet hat. Es gibt keine Herrenrasse und kein auserwähltes Volk. Die Grenze zwischen « gut » und « böse », zwischen « Illusion » und « Erwachen » geht mitten durch uns hindurch....

Die Gewaltfreiheit ist nicht nur eine Moral oder Ethik, die unsere persönlichen, familiären und beruflichen Beziehungen in unserem Alltagsleben bestimmt, sondern auch eine Handlungsmethode, eine soziale und kollektive Strategie. Die Gewaltfreiheit wurde übrigens durch die öffentlichen Aktionen von Gandhi, Martin Luther King und vielen anderen populär... « *Die Gewaltfreiheit ist weder eine Taktik noch eine Technik. Sie ist eine Vorgehensweise, die aus einer Seinsart resultiert* », sagte Lanza Del Vasto, ein Schüler Gandhis. Für ihn, genauso wie für Gandhi, geht es in der spirituellen Unterweisung nicht nur um die persönliche Erlösung, sondern auch um soziale und politische Fragen. Sie meinten: « *Es besteht ein enger Zusammenhang zwischen dem spirituellen Leben, dem ethischen Verhalten und den Handlungen in der Welt* ». ...

Die Gewaltfreiheit (der Zen-Weg also) ist die Pforte, die uns auf den Weg zu Respekt, Wohlwollen, Liebe und Mitgefühl führt, die das Verhalten des Menschen in seinen Handlungen bestimmt...

Wir können also hinsichtlich des Schicksals der anderen, allem Leben und allem was uns umgibt nicht gleichgültig sein. Jede spirituelle Praxis (wie z. B. Zen) öffnet uns für ein Leben in der Gemeinschaft.... Die vier Gelübde des Bodhisattva: « allen Lebewesen helfen » fordern uns dazu auf. Unmöglich, gleichgültig zu bleiben angesichts Ungerechtigkeiten, Unterdrückung,

-----

Ausgrenzung, Armut und Kriegen, angesichts der Ursachen, Gesetze und Machenschaften, die diese dramatischen und gewaltsamen Ereignisse hervorbringen.....

Wie wir bereits gesehen haben, entwickeln sich soziale Beziehungen innerhalb meist ungleicher Machtverhältnisse, in der eine Person oder eine soziale Gruppe über andere Menschen dominiert. Dies führt zu ungerechten Gesetzen, Machtmissbrauch, Unterdrückung und Ausgrenzung, die Gewalt und Kriege verursachen. Vom ethischen Standpunkt aus gebietet uns die Gewaltfreiheit, nicht mit dem, was Gewalt erzeugt, zu kooperieren.... Gandhi sagte: *« Sobald jemand versteht, dass es gegen seine Menschenwürde verstößt, ungerechten Gesetzen zu gehorchen, kann er keiner Tyrannei mehr unterjocht werden. »* Und Gandhi fügte hinzu: *« Seid die Veränderung, die ihr euch in dieser Welt wünscht. »* Martin Luther King erkannte die Schwierigkeiten, eines jeden, der sich für den Kampf gegen Ungerechtigkeit engagieren wollte. Deshalb sagte er: *« Die meisten Menschen haben eine schreckliche Angst, eine Position einzunehmen, die von der gängigen Meinung abweicht. Es ist sehr schwierig « Nein » zu sagen, wenn die Gruppe « Ja » sagt«.* Der französische Philosoph Etienne de La Boétie, Schüler von Michel Montaigne, hat in seinem berühmten Werk *« Von der freiwilligen Knechtschaft »* geschrieben: *« Nicht das ungerechte Gesetz verleiht der Ungerechtigkeit Kraft, sondern der Gehorsam, der dem ungerechten Gesetz gezollt wird. »*

In einem Sutra wird berichtet wie zwei Könige einen Krieg vorbereiteten und Buddha sich dem widersetzte. In anderen Texten wird von anderen Fällen berichtet, in denen Buddha persönlich intervenierte um blutige Konflikte zu vermeiden... In einem anderen Sutra betont Buddha die Notwendigkeit der Selbstkontrolle um Gewaltlosigkeit zu erreichen. Buddha reagierte sehr empfindlich auf das Leiden der Menschen und trat entschieden gegen Gewalt, Mord und Folter ein. In mehreren Sutras pries er ohne Unterlass Gewaltfreiheit, Mitgefühl und Freundschaft zwischen den Völkern und den Individuen. Für ihn gab es keine Rechtfertigung für Krieg. Alle Kriege sind verdammungswürdig, nicht nur vom ethischen Standpunkt aus, sondern weil sie auf Hass beruhen und Hass hervorbringen, weil sie Probleme, Intoleranz, Elend, Dramen und Unterdrückung verursachen. Und auch weil sich Menschen bekämpfen aufgrund von imaginären Sachbeständen, die auf Illusionen und Unwissenheit beruhen, die meist unbeständig, vergänglich und illusorisch sind.....

Was die soziale und politische Ebene betrifft, können wir uns Gandhis Aktionen für Indiens Unabhängigkeit in Erinnerung rufen. Er trat für eine solidarische soziale Organisation und gegen das Kastenwesen ein. Oder auch das Wirken von Martin Luther King, der sich gegen die Rassentrennung in den USA wandte. Er war Pastor einer protestantischen Kirche und sagte: *« Christus gab uns den Ansporn und Gandhi zeigte uns die Vorgehensweise. »* Auch die Werke Leo Tolstois hatten einen starken Einfluss auf Gandhi. Weniger bekannt sind andere gewaltfreie Aktionen, wie z. B. in Norwegen während des zweiten Weltkriegs: Als die Nazis die Juden dazu zwingen wollten den gelben Stern zu tragen, solidarisierten sich die Norweger, und trugen ebenfalls den gelben Stern, was zur Folge hatte, dass kein Jude aus Norwegen ins Konzentrationslager deportiert wurde. Erwähnenswert sind auch die gewaltfreien Aktionen der Kriegsdienstverweigerer im Algerienkrieg, oder der Bauern von Larzac, die sich gegen eine Vergrößerung eines Militärlagers wandten, bei der die Bauern von ihren Feldern vertrieben worden wären. Nennenswert ist auch der Bischof Dom Elder Camara der sich gegen die Ungerechtigkeit und das Elend in Brasilien in den 80er Jahren einsetzte. Er sagte: *« Wenn ich den Armen beistehe, nennt man mich einen Heiligen, frage ich aber, warum die Armen arm sind, schimpft man mich einen Kommunisten! »* Ein weiteres Beispiel ist Nelson Mandela, der sein

-----

Leben der Abschaffung der Apartheid in Südafrika widmete. Friedensstifter in der heutigen Zeit sind u. A. der Dalai-Lama oder die birmanische Oppositionsführerin Aung San Suu Kyi, die sich der Militärdiktatur in Birma widersetzte und die seit 20 Jahren inhaftiert ist oder unter Hausarrest steht. (Sie wurde im Herbst 2010 freigelassen, Anmerkung Übersetzer).....

Tagtäglich setzen sich auf dieser Erde Menschen, oft unter Einsatz ihres Lebens, gewaltfrei gegen Ungerechtigkeit, Elend, Ausgrenzung Diskriminierung, Umweltzerstörung, Unterdrückung und Kriege ein.....

Gewaltlosigkeit ist in den großen spirituellen Traditionen der Menschheit verwurzelt. Wie ich bereits darlegte, bedeutet dies, dass alle diese Traditionen die Botschaft der Gewaltlosigkeit in sich tragen (Buddhismus und monotheistische Religionen). Ohne verurteilen zu wollen, können wir allerdings feststellen, dass die monotheistischen Religionen eine sehr anthropozentrische Sicht der Welt haben: der Mensch steht im Zentrum und die restliche belebte Welt, die Natur in der wir leben, findet keine Beachtung. Dies entspricht nicht so sehr der Einstellung in den östlichen Traditionen. Vor allem im Buddhismus wird der Mensch als ein Teil des Universums und nicht als sein Zentrum wahrgenommen.

Wir können auch sagen, dass die Gewaltlosigkeit ein universeller Wert ist, der über alle Tradition und Ideologien hinausgeht und der alle Menschen betrifft. Sie richtet sich an jeden von uns, als Individuum genauso wie als Bürger. Im etymologischen Sinn bedeutet Bürger: « ein Mitglied der Stadt », d. h. der Gesellschaft in der wir leben und in der wir Verantwortung als sein Mitglied übernehmen. Aber es geht noch über die Mitgliedschaft in der Gesellschaft hinaus, da uns die Realität der wechselseitigen Abhängigkeit zeigt, dass wir in enger Verbindung mit unserer Umwelt, mit der Natur die uns umgibt, stehen, selbst wenn wir uns dessen nicht gewahr werden. Das Universum, alle Lebewesen, der Kosmos, die Pflanzen, das Wasser, die Luft und die Tiere stehen in enger Verbindung und bilden ein untrennbares Ganzes. Jedes Lebewesen existiert nur durch die Aufrechterhaltung dieser Verbindung.

Gewaltlos zu sein, bedeutet voll und ganz diese Wechselbeziehung zu leben.