

Gewaltlosigkeit im Buddhismus

Franz-Johannes Litsch

Gewaltlosigkeit in der buddhistischen Geschichte

Textversion eines gekürzten Vortrags, gehalten unter dem Titel: "Nirvana - endgültige Freiheit und der Friede in der Welt" auf dem internationalen und interreligiösen "9. Nürnberger Forum - Visionen wahr machen – Interreligiöse Bildung auf dem Prüfstand" vom 26. – 29. September 2006 an der Erziehungswissenschaftlichen Fakultät der Universität Erlangen-Nürnberg.

Der Buddhismus hat den Ruf, friedlich und gewaltfrei zu sein - gewaltfrei gegenüber anderen Religionen und Kulturen und gewaltfrei in der Anwendung der religiösen Praxis unter den eigenen Angehörigen. Der genaue und historische Blick kann diese Einschätzung weitgehend bestätigen, relativiert aber auch einige unrealistische Idealisierungen. Rundweg problemlos und harmonisch ging es in der Geschichte des Buddhismus auch nicht zu. Allerdings – und dies ist schon sehr viel – gab es von ihm ausgehend keine religiös motivierte und organisierte Gewalt gegenüber anderen Religionen oder Weltanschauungen, keine Missionskriege, keine Zwangsbekehrung, keine Ketzerverfolgung, keine Inquisition, keine Hexenverbrennung, keine Kriege zwischen den eigenen großen Schulen oder Konfessionen (Theravada, Mahayana, Vajrayana). Missionarischer Fanatismus und „Heiliger Krieg“ mit allein-seeligmachendem Anspruch gegenüber Un- oder Andersgläubigen waren und sind ihm fremd.

Die allgemeine Toleranz und Friedfertigkeit des Buddhismus zeigt sich auch daran, dass er im Zuge seiner Ausbreitung die jeweils vorgefundenen religiösen Traditionen nicht rigoros beseitigt hat, sondern entweder integrierte oder parallel bestehen lies. Auf Grund dessen gibt es in fast allen asiatischen Ländern schon immer einen religiösen Pluralismus (der trotz westlich veranlasster Globalisierung im Westen selber nur sehr widerwillig akzeptiert wird) und hat sich unter den dortigen Religionen eine Art kulturelle Arbeitsteilung herausgebildet. Unterschiedliche Sichtweisen, Personen, Praktiken, Kulte sind für verschiedene Aspekte und Ereignisse des Lebens zuständig. Die soziale und politische Ordnung wurde z.B. vorwiegend geprägt vom Hinduismus, Konfuzianismus oder Shintoismus, dem Buddhismus oblag eher das individuelle „Seelenheil“. Ein Grund jedoch dafür, warum die gesellschaftliche Wirklichkeit der buddhistischen Länder häufig nicht den von Buddha gelehrt Grundsätzen entsprach. Lediglich in Tibet bildete sich in den letzten 400 Jahren eine stark hierarchisierte Kirche und eine Staat und Religion vereinigende „Theokratie“ mit der Institution des sich reinkarnierenden Dalai Lama als Oberhaupt heraus.

Die Gewaltlosigkeit des Buddhismus gegenüber anderen Religionen und Weltanschauungen brachte es allerdings auch mit sich, dass er in seiner langen Geschichte vielfach und im 20. Jh. gar in schlimmem Ausmaß Opfer von Gewalt und Verfolgung durch andere wurde (durch Hinduismus, Islam, Bön, Konfuzianismus, Christentum, Stalinismus, Maoismus, Pol Pot u.a.). Doch nie führte das jemals zu einer gewaltsamen Gegenwehr oder zu späteren Rachebestrebungen. Der Buddhismus war von Beginn unserer Zeitrechnung an 1000 Jahre lang die flächen- und bevölkerungsmäßig größte Religion der Erde, und hat durch die vielfach gewaltsame Ausbreitung des Islam und Christentum riesige Verbreitungsgebiete wieder "verloren" (Afghanistan, Pakistan, Zentralasien, Indien, Bangladesch, Indonesien). Dennoch gab es nie irgendwelche Ambitionen, diese Gebiete als angestammtes "Heiliges Land" zu betrachten und für sich wieder zurück zu erobern.

Entgegen der bemerkenswerten Friedlichkeit des Buddhismus nach außen, weist er nach innen durchaus eine Menge kleiner, gewalttätiger, ja kriegerischer Konflikte auf. Nicht nur, dass sehr früh schon verschiedene indische buddhistische Schulen miteinander in Streit gerieten, kam es in späterer Zeit insbesondere in den Mahayana-Ländern vor, dass sich Klöster und Mönchsgemeinschaften Kleinkriege gegeneinander lieferten und einige Klöster gar eigene Mönchsarmeen unterhielten (siehe auch: der zweifelhafte Erfolg, den die Shaolin-Mönche und ihre Kampfkünste heute weltweit genießen). Auch gingen religiöse Führer oder Mönchsorden (z.B. die Gelugpa in Tibet) immer wieder Bündnisse mit politischen Mächten (den Mongolen-Khans) zur Erlangung von Einfluss und Dominanz ein, verbündeten sich verschiedene buddhistische Schulen mit der herrschenden Klasse ihrer Länder (z.B. der Rinzaï-Zen mit den Samurai in Japan) oder führten Herrscher buddhistischer Länder (Burma, Kambodscha, Thailand) verheerende Kriege gegen andere buddhistische Länder und Völker gleicher Tradition, wurden gegenseitig Städte und Tempel zerstört und wertvolle Schriften oder Buddhabildnisse geraubt. Auch spielten Zen-Buddhisten Japans in der Zeit des II. Weltkrieg eine unrühmliche Rolle als Unterstützer des japanischen Militarismus und Imperialismus. In all dem spiegelt sich, dass auch der Buddhismus - insofern er zur religiösen Macht und Institution wurde - nicht frei davon blieb, missbräuchlich von weltlichen Herrschafts- und Aneignungs-Interessen benutzt zu werden.

Der nach dem II. Weltkrieg formell beendete, fünf Jahrhunderte währende europäische Kolonialismus in zahlreichen buddhistischen Ländern Asiens (Indien, Sri Lanka, Bangladesch, Burma, Kambodscha, Laos, Vietnam, China, Mongolei) hinterließ im 20. Jahrhundert zudem eine Vielzahl regionaler ethnischer, politischer, wirtschaftlicher Probleme und Konflikte, die heute als vermeintlich religiöse Spannungen, Klein- oder Bürgerkriege in Erscheinung treten (seit 50 Jahren in Burma, seit 25 Jahren in Sri Lanka, seit kurzer Zeit in Thailand). Besonders verheerend waren die materiellen und geistigen Zerstörungen des Vietnamkriegs der USA in mehreren buddhistischen Ländern Südostasiens, die in Kambodscha fast zur Auslöschung des Buddhismus durch die Roten Khmer führten. In Vietnam, China, Tibet, Nordkorea dauert die ideologiegeleitete staatliche Unterdrückung des Buddhismus immer noch an.

Die gewaltigen Umbrüche durch die Globalisierung der westlichen, wissenschaftlich-technisch-ökonomischen Lebensform - Profitwirtschaft und Konsumismus, Hochtechnologie und Wissenschaft, Unerhaltungsindustrie und neue Medien, der globale Urlaubs- und Sextourismus, die Auflösung der herkömmlichen Moral und sozialen Ordnung (Dorfstruktur und Großfamilie), das Leitbild des materialistischen und hedonistischen Individualismus - schaffen heute eine Vielzahl neuer innergesellschaftlicher Probleme, Spannungen und Konflikte.

Dennoch ist der Buddhismus derzeit die einzige große Weltreligion, bei der keine nennenswerten gewalttätigen fundamentalistischen Gruppierungen oder ideologischen Strömungen zu finden sind. Und in allen interreligiösen Begegnungen bekennen die Vertreter der anderen Religionen, dass sie mit den Buddhisten die geringsten Schwierigkeiten hätten.

Dass die gelebte Realität von Menschen, Völkern, Ländern, die buddhistisch genannt werden, vielfach nicht dem entspricht, was die Lehre und Praxis des Buddha kennzeichnet, ist aus dessen Sichtweise nichts Verwunderliches. Niemand hegt hier die Ansicht, dass jemand schon dadurch ein besserer Mensch sei, indem er sich zu einer angesehenen Lehre oder Gemeinschaft bekennt. Es ist nicht ein Bekenntnis oder eine Zugehörigkeit, die uns zu friedlichen und toleranten Menschen macht, eher das Gegenteil ist der Fall. Zugehörigkeit fördert immer ein Innen-Aussen-Denken, erzeugt das, was der Buddha Anhaftung und Identifikation nannte und als die Quelle von Leid bezeichnete. Und das kam trotz allem auch in der Geschichte des Buddhismus zum Tragen und erzeugt auch heute noch manche unverständlichen, dem Weg des Buddha konträr entgegenstehenden Vorkommnisse und Verhältnisse. Thich Nhat Hanh, ein bekannter buddhistischer Lehrer unserer Tage, sagte deshalb: "Es geht nicht darum Buddhist zu werden, sondern Buddha zu sein." Und dies ist ein langer, unbequemer, konsequent zu übender Entwicklungsweg des Einzelnen.

Gewaltlosigkeit in den buddhistischen Schriften

Von fundamentaler Bedeutung für die Gewaltbereitschaft einer Religion ist die Frage, inwieweit die jeweilig grundorientierenden „Heiligen Schriften“ die Ausübung von Gewalt fördern, rechtfertigen oder verurteilen. Und hier kann festgestellt werden, dass keine der großen Religionen in ihren Basistexten die Gewalt so eindeutig und durchgehend ablehnt, wie der Buddhismus. Sowohl die Heiligen Schriften des Judentums, des Christentums und des Islam, wie auch die des Hinduismus und anderer asiatischer Religionen enthalten Inhalte und Aussagen, die Gewalt ausdrücklich rechtfertigen. Der Pali-Kanon, jene klassische Textsammlung des Theravada, die der ursprünglichen Lehre des Buddha am nächsten steht und dabei in ihrem Umfang die Heiligen Schriften der anderen Religionen weit übertrifft, enthält keine einzige Aussage, die der Billigung oder Förderung von Gewalt in irgendeiner Weise dienlich sein kann. Die Ablehnung jeglicher Gewalt durch den Buddha ist völlig eindeutig.

Wie sehr der Buddha hier auch persönlich betroffen war, zeigt jene bekannte Aussage im *Attadanda-Sutta* aus dem *Sutta Nipata*:

"Gewalt zeugt Schrecken: seht die Menge hier im Kampf!

Von der Erschütterung will sprechen ich, wie sie empfunden ward von mir.

Erzittern sah ich dieses Volk, den Fischen gleich, wenn seicht ist das Gewässer.

Einander sich bedrängen sah ich sie, - da hat mich Schrecken heimgesucht."

Der Erwachte kommt zu der sicheren Überzeugung: niemals kann Gewalt Gewalt überwinden.

„Geschlagen hat er mich, beschimpft

Hat mich besiegt, hat mich beraubt!':

Wer solchem Denken sich gibt hin,

In dem kommt nie der Haß zur Ruh'.

Durch Haß fürwahr kann nimmermehr

Zur Ruhe bringen man den Haß;

Durch Nichthaß kommt der Haß zur Ruh':

Das ist ein ewiges Gesetz.“

(Dhammapada, 3-5)

Buddhas Folgerung für alle, die ihm folgen wollen, heißt deshalb:

„Kein atmend Wesen soll er töten oder töten lassen

Und billige es nicht, wenn andere töten.

Er lasse von Gewalt bei allen Lebewesen,

Bei starken und bei schwachen in der Welt.“

(Sutta-Nipata, Dhammika-Sutta)

Von daher entgegnet der Buddha z.B. dem Anspruch der Brahmanen, Priester durch Geburt zu sein:

Wer absteht von Gewalt bei schwachen und bei starken Wesen,

Nicht tötet und nicht töten läßt, den nenne einen Priester ich.

Wer ohne Feindlichkeit ist unter Feinden, inmitten von Gewalttat friedlich ist,

Wer nicht mehr greift, wo andere gierig rafften, den nenne einen Priester ich.

Von dem da abgeglitten Gier und Haß, auch Dünkel und die Heuchelei,

Wie's Senfkorn von der Nadelspitze fällt, den nenne einen Priester ich.

Milde, belehrende und wahre Worte, wer nur solche spricht,

Durch die er niemanden verletzt, den nenne einen Priester ich.

(Sutta-Nipata, Vāsettha-Sutta)

Spätere Schriften und Schulen des Buddhismus, insbesondere solche des tibetischen Buddhismus oder des japanischen Zen und der Nichiren-Schule lassen jedoch eine Aufweichung jener ursprünglichen, klaren Ablehnung von Gewalt bis hin zur Gewaltbilligung in besonderen Fällen erkennen. Zwei Schriften aus der Frühzeit des Mahayana enthalten sogar ausdrückliche Rechtfertigungen von Gewalt. So einerseits das *Angulimaliya-Sutra*, von dem es lediglich eine chinesische Übersetzung aus dem 5. Jh. gibt, sowie das zum *Yogacara* gehörige und aus der gleichen Zeit stammende *Bodhisattvabhumi*. Beide Texte behandeln das Thema des sog. Bodhisattva, also eines Menschen, der zur höchsten Buddhaschaft strebt, um auf diesem Wege alle leidenden Wesen zu erretten. Beide Schriften bekräftigen zunächst das von Buddha her überlieferte Prinzip der Gewaltfreiheit und des Nichttötens lebender Wesen, z.B. auch durch vegetarische Ernährung, um dann jedoch das Töten von Menschen zu rechtfertigen, die sich selbst oder anderen oder dem Dharma (Buddhismus) großes Leiden zufügen. Das geht dort dann soweit, auch das Töten von Irrlehrern gut zu heißen, da solche mit ihren falschen Lehren zahlreiche Menschen vom Heil abhalten und ihnen auf diese Weise schweren Schaden zufügen würden. Eine solche Tat sei letztlich eine Handlung des Mitgeföhls und gereiche dem Täter nicht zum Schaden (wie es die ursprüngliche Lehre sieht) und den Betroffenen zum Heil. Im *Mahaparanirvana-Sutra* des Mahayana (nicht zu verwechseln mit dem *Mahaparinibbana-Sutta* des Pali-Kanon) wird das Recht, Irrlehrer zu töten zwar nicht den Laien aber dem jeweiligen König eines Landes zugebilligt.

In der tibetischen Geschichte wurde solcherart Bodhisattva-Recht dann auch im 9. Jh. von einem hohen Mönch (Lhalung Palgye Dorje) in Anspruch genommen, um den damaligen tibetischen König (Lang Darma), der den jungen Buddhismus mit Hilfe der Bön-Priester gnadenlos verfolgen ließ, durch einen Pfeilschuss zu töten. Und der für die asiatische Geschichte untypisch-fanatische japanische Mönch Nichiren hatte im 13. Jh. angesichts der drohenden Eroberung Japans durch die Mongolen (Kublai-Khan) den japanischen Kaiser dazu aufgefordert, alle anderen buddhistischen Schulen (außer

der Eigenen) zu verbieten, da sie die Verteidigung Japans schwächten. Es spricht für die Stärke der selbstkritischen Ethik und des Prinzips der Gewaltfreiheit im Buddhismus, dass sich derartig „unbuddhistische“ Tendenzen historisch nicht durchsetzen konnten.

Die Einübung von Gewaltfreiheit im Buddhismus

Worin nun wurzelt die im Grossen und Ganzen bemerkenswerte Friedlichkeit des gelebten Buddhismus? Welche Elemente in der Lehre und Praxis des Buddhismus dienen der Gewaltfreiheit als Grundlage und Antriebskraft?

Buddhismus kann nicht korrekt vermittelt werden, ohne von vornherein einem Fehlverständnis entgegenzuwirken, das in der westlichen Betrachtung von Religionen hartnäckig für allgemeingültig gehalten wird. Und dieser Aspekt hat bereits viel mit den Wurzeln der Gewalt in den Religionen zu tun. Der Buddhismus ist, anders als die monotheistischen Religionen, kein Glaube an einen Gott bzw. den einen Gott. Im Mittelpunkt des Buddhismus steht nicht der Anspruch, über eine göttlich offenbarte Wahrheit zu verfügen, nicht die Forderung, dem eigenen, einzig wahren Heilsweg zu folgen, auch nicht die Verkündigung des Glaubens und der Hingabe an eine höhere Macht, sondern das Wahrnehmen und Durchschauen der Wirklichkeit des Menschen und das ständige sich Üben in der Verwirklichung des Menschseins. Nicht die Beziehung zu einer Gottheit (einer absoluten Macht und Gewalt) sondern die Beziehung zu mir selbst und damit zum anderen steht im Mittelpunkt. Auch ist Buddha selbst kein Gott, sondern ein Mensch, der zur Buddhaschaft erwacht ist, was bedeutet, dass er den Weg der vollen Entfaltung des Menschseins gegangen ist. Einer, der dem Buddha folgt, ist kein Gläubiger sondern ein Praktizierender. Es geht nicht um die Annahme eines Bekenntnisses, sondern um die Annahme einer geistigen Übungspraxis. In dieser gilt es, die Wirklichkeit zu durchschauen und der gewonnenen Einsicht gemäß zu leben.

Darum gibt es im Buddhismus auch keine Gegenübersetzung von Glauben und Wissen (Glauben und Vernunft, Religion und Wissenschaft). Nicht erst oder nur das Christentum stützt sich – wie es der gegenwärtige Papst Benedikt XVI. kämpferisch vertritt – neben der religiösen Erfahrung auf die menschliche Vernunft sondern ebenso der Buddhismus und dies von Anbeginn und schon ca. 500 Jahre vor dem Christentum und ca. 200 Jahre vor den Begründern des abendländischen Vernunftverständnisses (Platon und Aristoteles). Es war der Buddha, der als Erster eine Haltung vernunftbegründeter Ethik und Gewaltfreiheit vertreten hat.

Der Weg der Lehre und Praxis des Buddha wird traditionell eingeteilt in drei Bereiche oder Ebenen: 1. *Sila* - Ethik, 2. *Samadhi* - Meditation, 3. *Pañña* - Weisheit. Diese drei Übungsgebiete beinhalten das, was auch der "achtfache Pfad" genannt wird, jener wird in den 3 angegebenen Themenbereichen zusammengefasst. Wir können uns die drei Stufen in ihrer Bedeutung etwas anschaulicher machen, indem wir sie vergleichen mit dem Fundament, den Stockwerken und dem Dach eines Hauses – oder mit dem Unterkörper, Oberkörper und Kopf eines Menschen (siehe auch das Bild eines sitzenden Buddha). Doch dürfen die drei Bereiche nicht einseitig linear und hierarchisch gesehen werden, sie

bilden letztlich eine Kreisbeziehung, bedingen sich gegenseitig und beschreiben so einen nie endenden Prozess.

Der Buddhismus ist nicht nur geprägt von Friedlichkeit und Gewaltfreiheit, sondern er versteht sich zutiefst als Realisierung dessen. Eben dies macht seine grundlegende Zielsetzung aus, wie sie sich u.a. im Wort *Nirvana* (Skr., Pali: *Nibbana*) ausdrückt. Das bedeutet praktisch: in allen drei genannten Bereichen, auf allen drei Ebenen wird geübt und verwirklicht, was wir als Merkmale von Friedlichkeit und Gewaltfreiheit ausmachen können: Nicht-Verletzen, Toleranz, Akzeptanz, Achtsamkeit. Rücksichtnahme, Selbstbegrenzung, Genügsamkeit, Raum geben, Freiheit schenken, Ja sagen zum Anderen, Verständnis, Freundschaft, Mitgefühl, Liebe. Auf allen drei Ebenen – in Ethik, Meditation und Weisheit – vollzieht sich die Verankerung und Entfaltung von Frieden.

Auf dem Weg des Buddha geht es im innersten Kern um die Beendigung allen Leids, und zwar des Leids, das wir uns und anderen schaffen. Das Ziel des Buddhawegs ist nicht – wie vielfach geglaubt und geäußert – kein Leid mehr zu erfahren, sondern kein Leid mehr zu erzeugen. Wer gewillt ist, kein Leid mehr zu erfahren, sieht noch lange nicht ein, in wie weit er es selber herstellt. Ganz im Gegenteil, wir beharren zumeist darauf, die leidvollen Folgen unseres Denkens und Handelns nicht zu sehen, und die „Schuld“ an eigenem Leiden anderen zuzuschieben. Wir können uns aber nur von dem Leiden befreien, von dem wir erkennen, dass und wie wir es selbst schaffen (oder mitschaffen). Insofern ist Buddhismus ein Weg der Selbstbefreiung und konsequenten Selbstverantwortung in dem Bestreben, für sich und andere keinerlei Leid mehr zu erzeugen und als Folge dann auch selber nicht mehr zu erleben. (Das ist das eigentliche Anliegen und der Hauptinhalt der buddhistischen Karmalehre).

Buddhistische Erfahrung von Frieden ist darum selbstverantwortliches Erwirken und Herstellen von Frieden und so nichts anderes als praktizierte buddhistische Ethik. Ich selbst, niemand anderer kann und muss im eigenen Denken, Fühlen und Handeln mit dem Herbeiführen von Frieden beginnen.

1. Sila:

Ethik ist das Fundament der buddhistischen Praxis. Ohne stabile Ethik steht alles weitere (z.B. die Meditation) auf tönernen Füßen. Deshalb ist es notwendig, dass der Praktizierende zunächst sein ethisches Denken und Handeln in den Mittelpunkt seiner Aufmerksamkeit stellt.

Die buddhistische Ethik wurde von Buddha in fünf allgemeingültigen Prinzipien oder Grundsätzen formuliert. Jemand, der entschlossen ist, der Lebensweise des Buddha zu folgen, nimmt diese fünf Silas (*Panča Sila*) freiwillig und bewusst als Orientierungsrichtlinien seines Denkens, Fühlens und Handelns an. Sie lauten in der Form, in der sie von Praktizierenden rituell rezitiert werden, folgendermaßen:

„Kein Lebewesen zu töten oder zu verletzen,

diese Übungsregel nehme ich auf mich.

Nichtgegebenes nicht zu nehmen,

diese Übungsregel nehme ich auf mich.

Keine unheilsamen sexuellen Beziehungen zu pflegen,

diese Übungsregel nehme ich auf mich.

Nicht zu lügen oder unheilsam zu sprechen,

diese Übungsregel nehme ich auf mich.

Nicht durch berauschende Mittel mein Bewusstsein zu trüben,

diese Übungsregel nehme ich auf mich.“

Die Ethik des Buddha kann und will sich allerdings nicht in einer buchstabengetreuen Einhaltung der ethischen Grundregeln erschöpfen. Diese und alle Ethikregeln nehmen lediglich von außen her – als Regelsätze und -übungen – vorweg, was auf den entwickelteren Ebenen (*Samadhi* und *Pañña*) von innen her – als natürliches Tun – entfaltet wird. Von vorn herein besteht die Zielsetzung, die verbal formulierten ethischen Regeln und Grundsätze überflüssig zu machen.

Die fünf ethischen Grundsätze des Buddha beinhalten letztlich nur ein einziges Prinzip oder Anliegen, nämlich Nichtverletzen, *Ahimsa*. Es geht ihnen darum, kein Lebewesen zu verletzen, für kein lebendes Wesen Leid zu erzeugen. Ob dergleichen in lebensbedrohender oder subtiler Gewaltanwendung besteht; oder indem wir Dinge an uns nehmen, die uns nicht gegeben wurden; ob wir durch Sexualität verletzen oder durch Worte; oder, ob wir Schaden anrichten, weil wir unser Bewusstsein getrübt haben; all das bedeutet Verletzen und Leid erzeugen. Der Buddhismus bezieht in das Anliegen der Gewaltlosigkeit und des Nichtverletzens bekanntlich auch die Tiere mit ein. Tieropfer sind für ihn undenkbar. Es war dies für Gotama Buddha einer der Hauptgründe für seine Abkehr von der Religion des Brahmanismus. Ebenso die Haltung des letzteren zum Krieg und zur Kastenordnung (strukturelle Gewalt). Jedem Lebewesen einschließlich unser selbst mit Achtung und Mitgefühl zu begegnen, beendet Leiden für uns selbst und für andere. Dies ist – wie schon hervorgehoben – das zentrale Anliegen des Buddha und des Buddhismus und nichts anderes meint das Ziel des *Nirvana* (*Nibbana*).

Nirvana im buddhistischen Sinne hat nichts mit jenem sanft-seligen Glücksgefühl modischer Wellness-Selbstverwöhnung zu tun, sondern bezeichnet die Befreiung von allen Täuschungen und

Antrieben, die für uns und andere zu Leiden führen. Nirvana ist Beendigung von Gier, Hass und Verblendung, ist Freiheit und Frieden. Nirvana verwirklichen und erfahren heißt darum, tiefgreifend und umfassend die Ethik des Nichtverletzens zu praktizieren.

Weil buddhistische Ethik in ihrer Anwendung selbst ethisch - und das heißt konsequenterweise gewaltfrei - ist, beruht sie auch nicht auf Geboten oder Verboten, aufoktroiert durch höhere geistige oder weltliche Mächte sondern auf freiwilliger, von innen heraus motivierter Bemühung. Es wird nicht gesagt "du sollst" oder "du musst", sondern: "diese Übungsregel nehme ich auf mich". Es gibt keinen Zwang, keine Sündigkeit und kein Schuldbewusstsein, keine Verurteilung, keine Bestrafung, keine ewige Verdammnis. Es geht um die Wahrnehmung unserer Selbstverantwortung, die aber so konsequent wie möglich, fern von Scheinheiligkeit und Selbstbetrug.

Es handelt sich in der ethischen Praxis des Buddhismus, z.B. bei der Annahme der 5 Silas auch nicht um ein Versprechen, eine Verpflichtung oder ein Gelöbnis, sondern um das Sich-üben in dieser Praxis, um die Ausrichtung meiner Lebenshaltung auf unermüdliches Beachten der ethischen Grundsätze. Auch wenn ich immer wieder gegen sie verstoße oder mich ihnen nicht gewachsen fühle. Verletzen wir die ethischen Regeln, so gibt es (aus der Religion selbst heraus) niemanden, der mich dafür verurteilt oder bestraft, sondern ich nehme mir in dem Falle vor, sie in Zukunft besser zu beachten, mich mehr zu bemühen – oder auch nur, die Übung auf jeden Fall fortzusetzen. Beachte ich die ethische Praxis überhaupt nicht, so gibt es auch dann keine Strafe und keinen Strafenden sondern lediglich den Hinweis darauf, dass ich letztlich mir selber damit den größten Schaden zufüge. Denn jede Handlung (*kamma*) wirkt nicht nur auf den anderen, sondern vor allem auf mich selbst zurück (*vipaka*).

Durch jegliches Tun beeinflusse, forme, präge, ja erschaffe ich mich selbst, stelle ich die Bedingungen und Impulse für mein weiteres Wahrnehmen, Denken, Fühlen, Handeln her und damit schließlich auch für das, was mir als davon ausgehende Wirkung begegnet. Ob unbewusst oder bewusst, ich erschaffe mich und ich schaffe die Welt, die mir entgegentritt, bedinge die Erfahrungen, die - vermeintlich von außen - auf mich zukommen. Dies ist die buddhistische Sichtweise von Karma, bzw. wie es zutreffender heißt, von *kamma-vipaka*, rückwirkendem Handeln (systemtheoretisch: Rückkopplung). Es ist die Erkenntnis, dass wir zutiefst mitverantwortlich dafür sind, wie die Welt ist und wie wir sie erleben.

Die buddhistische Ethik zielt auf größtmögliche Bewusstheit in unserem Denken, Fühlen und Handeln. Sie weckt uns dazu auf, zu wissen, was wir tun; aufzuhören damit, nicht sehen und nicht wissen zu wollen, uns unbewußt, blind und von außen gesteuert treiben zu lassen. Es geht um das Wahrnehmen dessen, was geschieht – hier und jetzt. Es geht um *Sati*, um Achtsamkeit. Das innerste Wesen der buddhistischen Ethik und spirituellen Praxis insgesamt ist Achtsamkeit, und zwar immerwährende und umfassende Achtsamkeit. In dem Maße, in dem wir allseitige Achtsamkeit praktizieren, hören wir auf zu verletzen, übernehmen wir Selbstverantwortung, entwickeln wir Bewusstheit von uns selbst. Achtsamkeit praktizierend, entfalten wir Friedlichkeit, Toleranz, Akzeptanz, Offenheit, Zuwendung, Verständnis, Mitgefühl und Liebe für uns selbst und andere. Achtsamkeit ist Geist und Herz der buddhistischen Praxis.

2. Samadhi:

Praktizieren wir so - über die Beachtung der Ethikregeln hinaus - die Übung umfassender Achtsamkeit, sind wir bereits auf der zweiten Ebene der buddhistischen Praxis angelangt, nämlich auf jener der geistigen Sammlung oder Meditation. Wenn es sich hier auch um eine höhere (spirituellere) Ebene von Praxis handelt, so bedeutet das nicht, dass sie nicht auch von Anfang an geübt werden kann. Im Gegenteil, die ethische Praxis gewinnt durch *Samadhi*, durch Sammlung, Konzentration, Geistesruhe an Tiefe und Kraft. Doch wo umgekehrt die ethische Grundpraxis (*Sila*) nicht geübt wird oder nicht ehrlich und ernsthaft ist, kann auf der Stufe der Meditation kein wirklicher Fortschritt erlangt werden. Diese Wahrheit wird im Westen von Meditations-Anfängern häufig gering geschätzt oder gar bewusst übergangen. Viele sind zunächst nur auf spirituelle Erlebnisse aus. In dem Falle kann Meditation auch unheilsame Folgen hervorbringen und in psychische Labilität, Realitätsverlust oder einen bedenklichen Egotrip abgleiten.

Samadhi ist die Vertiefung der Achtsamkeit, ist das Richten der Achtsamkeit auf die Achtsamkeit selbst. Die sonst auf die Vielheit der Dinge orientierte Aufmerksamkeit wird hier auf sich selbst konzentriert. Hier geht es darum, die Klarheit und Wachheit des Geistes zu erhöhen, den ständig umherschweifenden, unfriedlichen, chaotischen Geist zur Ruhe zu bringen. Der Übende bemüht sich, sein Bewusstsein auf die Inhalte seines Bewusstseins bzw. seinen geistigen, emotionalen und körperlichen Zustand zu sammeln.

So werden wir unserer ruhelosen, aufgeregten, ungeduldigen, feindseligen, zerrissenen, unbefriedigten und unzufriedenen inneren Verfassung gewahr. Wir erkennen, dass der Unfriede, die Gewalt, der Krieg in unserem Leben und unserer Welt in uns selber – in unserem Körper, in unseren Gefühlen, in unseren Gedanken – wohnt und von dort seinen Ausgang nimmt. Gier (Begehren), Hass (Aversion) und Verblendung (Täuschung) in unserem Geist nannte der Buddha die entscheidenden Wurzeln allen Leids.

All dies mit wachem Bewusstsein wahrnehmend, uns dafür dennoch nicht verurteilend oder bestrafend, es sein und sich beruhigen lassend, hören wir auf, uns an etwas zu hängen oder umgekehrt etwas zu bekämpfen, an den Dingen oder Menschen anzuhafte oder sie abzulehnen. Wir lassen los und nehmen zugleich an. Stille, Gelassenheit, Geduld, innerer Friede, geistige Freiheit und Offenheit entfalten sich.

Der Übung im Annehmen von Unangenehmem und Schmerzlichem, der Stärkung von Geduld (*Khanti*), Sanftmut (*Soracca*), Gleichmut und Gelassenheit (*Upekkha*) widmet der Buddhismus darum ganz besondere Aufmerksamkeit. Verbunden mit Liebe (*Metta*), Mitgefühl (*Karuna*) und Mitfreude (*Mudita*) gelten diese geistigen Qualitäten als unmittelbarer Ausdruck von Buddhaschaft, als "göttliche Wohnstätten" (*Brahma-vihara*). In zwei seiner zahlreichen Lehrreden dazu, sagte der Buddha:

“Von wem da einer beschimpft wird, den beschimpft er nicht wieder;

von wem da einer beleidigt wird, den beleidigt er nicht wieder;

von wem da einer gescholten wird, den schilt er nicht wieder.

Das, ihr Mönche, nennt man den Weg der Geduld.”

(Anguttara Nikaya IV 164)

“Wahrlich, wenn einer, der stark ist, von dem Schwachen (etwas) erträgt,

Das nennt man die höchste Geduld; immer duldet (sonst) der Schwache.

Es ist für einen nur noch schlimmer, wenn man dem Erzürnten wieder zürnt;

Wer aber dem Erzürnten nicht wieder zürnt,

der siegt im Kampfe, wo schwer der Sieg zu erringen.

Für beider Segen, für den eignen wie für den des andern, wirkt

Wer, wenn er den andern erzürnt sieht, besonnen in Ruhe verharrt.

(Samyutta Nikaya 11.4.)

Auf dem Weg der Entfaltung von Geistesruhe gelangt die Verwirklichung buddhistischer Ethik somit auf eine Ebene, die weit stabiler und tragfähiger ist, als die des willentlich ethischen oder gewaltfreien Denkens und Handelns. Nichtverletzen verwirklicht sich auf diese Weise ohne Anstrengung und Kampf und Gewalt gegen uns selbst.

Wo diese anstrengungslose Sammlung, Ruhe und Friedlichkeit des Geistes verwirklicht und erfahren wird, da wiederum erscheint auch Nirvana auf einer zweiten, höheren Ebene (als *Upekkha*).

Allerdings ist die Praxis der *Samatha*-Meditation in unserem normalen Lebensalltag nur schwer aufrecht zu erhalten. Es fehlt uns zumeist die äußere Ruhe und Abgeschlossenheit oder die innere Entschlossenheit und Disziplin dafür. Zu sehr sind wir von zahllosen Einflüssen, Wünschen, Antrieben, Abneigungen, Anforderungen, Problemen, Konflikten beansprucht oder lassen uns von diesen beherrschen. In der Welt der Moderne unterliegen wir darüberhinaus geradezu einem Dauer-Bombardement gezielt aufdringlicher Sinneseindrücke. So sind die Zustände tiefen inneren Friedens, stabiler Wachheit und freier Gelassenheit leider selten und kaum dauerhaft.

Die älteste buddhistische Tradition, der Theravada besteht darüber hinaus auf der Ansicht, dass auf dem Wege des *Samadhi* bzw. der *Samatha*-Meditation die Befreiung, wie sie der Buddha erfuhr

(Erwachen, Erleuchtung) ohnehin nicht zu erlangen ist. Gotama Buddha selber hatte diese Erkenntnis dazu veranlasst, nach langer Suche und Schülerschaft unter den *Samatha* praktizierenden Weisheits-Lehrern seiner Zeit, seinen eigenen geistigen Weg zu gehen und die Methode der *Satipatthana*- oder *Vipassana*-Meditation zu entwickeln, die, über das Erlangen tiefer Geistesruhe hinaus, auf grundlegendes Durchschauen der Wirklichkeit, auf höchste Erkenntnis, auf Weisheit zielt.

3. Pañña:

Es bedarf somit eines weiteren Schrittes, einer noch tieferen Verankerung unserer Friedfertigkeit und Gewaltfreiheit, unserer Übung von Achtsamkeit und Nichtverletzen. Das ist die Stufe von *Pañña*, von Einsicht, Erkenntnis, Weisheit. Erst selber erworbene und "den Dingen auf den Grund gehende Einsicht" (*yoniso manasikara*) ist tragfähig, gründlich und dauerhaft, geht nicht verloren. Bodhi, befreiende Erkenntnis war die Erfahrung, die Siddhatha Gotama in jener umwälzenden "Nacht der Erleuchtung" erlangte, die ihn zum Buddha, zum "Erwachten" machte.

Eine der vielen Konsequenzen daraus enthält folgende berühmte Lehrrede des Buddha. In dem *Sutta* geht es um die Antwort des Erwachten an die nach einem Beurteilungsmaßstab für Wahrheit suchenden Bewohner der Stadt Kalama. Dort heißt es:

"Geht Kalamer, nicht nach Hörensagen, nicht nach Überlieferungen, nicht nach Tagesmeinungen, nicht nach der Autorität heiliger Schriften, nicht nach bloßen Vernunftgründen und logischen Schlüssen, nicht nach erdachten Theorien und bevorzugten Meinungen, nicht nach dem Eindruck persönlicher Vorzüge, nicht nach der Autorität eines Meisters! Wenn ihr aber Kalamer, selber erkennt: Diese Dinge sind unheilsam, sind verwerflich, werden von Verständigen getadelt. Und, wenn ausgeführt und unternommen, führen sie zu Unheil und Leiden, dann oh Kalamer, möget ihr sie aufgeben." (Anguttara-Nikaya III, 66, Kalama-Sutta)

Die Menschen aus Kalama stellen die alte erkenntnistheoretische Frage: was ist Wahrheit? Wie können wir Wahres von Unwahren unterscheiden? Welches Kriterium hilft uns zu entscheiden, was wir als richtige Lehre annehmen können? Buddha antwortet darauf: das Kriterium ist, ob das Gesagte Leiden erzeugt oder nicht erzeugt bzw. gar Leiden überwindet. Wahr ist, was heilsam ist, unwahr ist, was unheilsam ist. Und 'heilsam' (*kusala*) meint: Leid vermeidend, überwindend, beendend. Die Ethik gibt im Buddhismus also die Antwort auf die Frage der Erkenntnistheorie, und die Erkenntnistheorie beantwortet die Frage nach der Grundlage der Ethik. Buddhas Ethik und Gewaltfreiheit gründet somit auf eigener, freier, wacher Einsicht in die Wirklichkeit der Dinge und des Lebens. Friedlichkeit und Gewaltfreiheit ist hier nicht etwas, das – wie in der westlichen Philosophie und Wissenschaft – zur Erkenntnis der Wirklichkeit zusätzlich hinzukommen muss, sondern aus der Einsicht in die Wirklichkeit unmittelbar hervorgeht. Es ist dies allerdings nicht die äußere, vermeintlich objektive Wirklichkeit der Dinge, wie sie uns die westliche Wissenschaft liefert. Es geht um unsere Wirklichkeit, die von uns erfahrene und hergestellte Wirklichkeit. Es geht um die tiefgehende Selbsterfahrung des Erkennenden. Von ihr sagt der Buddha: "Wer sich selbst erkennt, der erkennt die Welt."

In uns liegt der Ursprung dafür, wie die Welt ist und wie wir sie erschaffen. Wir finden die äußere Welt heute schon lange nicht mehr in ihrer natürlichen Eigenordnung vor. Wir haben sie gründlich verändert und uns gemäß umgestaltet. Die Welt, der wir begegnen, ist ökologisch, ökonomisch, sozial, politisch, kulturell unsere Welt. Darüber hinaus – sagt die buddhistische Erkenntnistheorie – ist es auch nicht so, dass wir die Wirklichkeit in unserem Geist einfach nur widerspiegeln – in der Weise, wie wir sie vorfinden – sondern wir erschaffen sie erst in unserem Geist. Wir selbst und die Welt entstehen im Prozess der Wahrnehmung, der Identifikation, der Interpretation, der Bewertung, der Gefühlsreaktionen und all der damit verknüpften und auf die Phänomene projizierten Vorstellungen, Konzepte, Theorien, Ideologien, Wünsche, Absichten, Begierden und Abneigungen.

Buddhistische Wirklichkeitserkenntnis beobachtet in der Einsichts-Meditation (*Vipassana*) diesen unseren Prozess der Herstellung von Wirklichkeit und erkennt, dass es drei Aspekte sind, die den Erscheinungen unseres Geistes letztlich zu Grunde liegen, nämlich: 1. *Anicca*: Unbeständigkeit, Nicht-dauerhaftigkeit, permanente Veränderung; 2. *Dukkha*: Nichtgenügen, Unvollkommenheit, Leidhaftigkeit; 3. *Anatta*: Substanzlosigkeit, Nicht-Identität, Nichtgreifbarkeit. Alle drei Merkmale können zuletzt in einem einzigen zusammengefasst werden, welches wiederum zwei Erscheinungsweisen hat, wie die zwei Seiten einer Münze. Dies ist *Paticca samuppada*, wechselseitig bedingte Verbundenheit aller Phänomene, aller Wahrnehmung und alles Wahrgenommenen und zugleich *Suññata*, Leerheit, Offenheit, Transzendenz aller Phänomene. Diese beiden komplementären Aussagen bilden die innerste Essenz der Erkenntnis und Erfahrung in der Lehre und Praxis des Buddha.

Es geht um die Überwindung jeglicher Art von Verabsolutierung in Form von Monismus und Dualismus, von Schwarz-Weiss-Weltansicht, Freund-Feind-Denken, Einteilung der Welt in Gut und Böse. Denn Unfriedlichkeit ist fast immer mit geistigem Totalitarismus und Fanatismus, mit einseitiger Identifikation, alleingültigem Wahrheitsanspruch und heilsgeschichtlichem Sendungsbewusstsein verbunden. Immer wieder heißt es hier: ich oder wir einzig und allein haben den Weg zum Glück und Heil. Willst Du dem nicht folgen, muss ich dich mit Gewalt zu unserem und deinem Glück und Heil zwingen.

Die Lehre und Praxis des Buddha zielt auf die konsequente Zurückweisung und Überwindung der unsere rationale Weltansicht seit 2500 Jahren beherrschenden Seins-Ontologie und zweiwertigen Logik, die nur Sein oder Nichtsein, Ja oder Nein, richtig oder falsch kennt. Ein Drittes gibt es nicht, „*tertium non datur*“ lehrte Aristoteles. Die monotheistischen Weltreligionen aber auch die Weltansicht der Moderne sind von diesem philosophischen Erbe der griechischen Antike verhängnisvoll geprägt. Sie sind in der Illusion verfangen, die Wirklichkeit selbst als „Sein“ in den Griff (den Begriff) nehmen, beherrschen und sich aneignen zu können. Eben dies ist nach buddhistischer Auffassung jedoch *die* geistige Grundlage für Krieg und Gewalt.

Die heutige religiöse Form dessen ist der Fundamentalismus. Fundamentalismus glaubt zu wissen, wie Gott und die Welt ist und was gut und richtig für uns alle ist. Er macht sich selbst zum Sachverwalter Gottes. Fundamentalismus ist Gegenüberstellung des Entweder-Oder, betonte Feindschaft und Kampfbereitschaft, Verabsolutierung von eigenem Wahrheitsanspruch. Darum behauptet der Fundamentalismus, dann auch, Friedlichkeit und Gewaltfreiheit hieße, alles zu relativieren und zu allem Ja zu sagen. Dies ist aber nicht Frieden, sondern Beliebigkeit. Und Beliebigkeit ist Ausdruck von Desinteresse und Ignoranz. Intoleranz und Ignoranz, aggressiver Fundamentalismus und zügelloser Liberalismus gehören eng zusammen, bringen sich gegenseitig hervor. Dies zeigt der

gegenwärtige Weltzustand des globalen Kriegs zwischen islamistischem Fundamentalismus und missionarischem Anarcho-Kapitalismus unübersehbar.

Aus der nicht nur intellektuell sondern existentiell vollzogenen Überwindung der herkömmlichen Ontologie und Logik in unserem Denken und Erleben geht unmittelbar Gewaltfreiheit gegenüber allen Phänomenen hervor. Solche Gewaltfreiheit beinhaltet die Überwindung jeglicher geistigen Erstarrung, Festnahme, Anhaftung, Aneignung, Bemächtigung, Verdinglichung und Verabsolutierung. Sie gibt stattdessen Raum, schenkt Freiheit, sagt Ja zum Anderen, anerkennt ein Sowohl-als-auch, kann sein lassen. Wer sich darauf einlässt, dem zeigt sich: nur wer loslässt, kann zulassen. Nur wer gibt, kann empfangen. Nur wo Offenheit existiert, kann Erfüllung geschehen.

Mit diesem Verständnis von Friedfertigkeit sind wir da angelangt, wo die kennzeichnende Grundhaltung des Buddhismus zu finden ist, ausgedrückt in dem Wort "große Weite". Eben dies war die knappe Antwort, die im 5 Jh. nach Christus der berühmte indische Mönch Bodhidharma dem chinesischen Kaiser gab, als der ihn nach dem "Sinn der heiligen Lehre" des Buddha fragte: "Große Weite, nichts Heiliges."

Hier schließlich kommt auch das buddhistische Heilsziel der Verwirklichung und Erfahrung von Nirvana zu seiner Vollendung. Mehr als Formulierungen wie: Große Weite, Freiheit, Offenheit und Leerheit oder grenzenlose Liebe und umfassendes Mitgefühl sowie überweltliche Freude, jenseitiges Glück und unendlicher Friede kann darüber nicht ausgesagt werden.

Der mittlere Weg des Buddha – gelebter Frieden

Die tiefste Wurzel der Gewalt ist demgemäß, die Ansicht, dass unsere Ideen, Vorstellungen und Lehren über die Wirklichkeit schon die Wirklichkeit selbst seien, dass Wirklichkeit bzw. Wahrheit etwas Dingliches sei, das wir uns aneignen und gegen andere ins Feld führen bzw. zur Waffe machen könnten. Der buddhistische Erkenntnisweg zeigt, dass es letztlich nichts gibt, was von uns ergriffen, festgehalten, beherrscht und in Besitz genommen werden kann, d.h. dass alle Wirklichkeit und Wahrheit letztlich transzendent ist. Ob dies materielle, emotionale oder geistige Erscheinungen sind, je fester wir zu fassen suchen, umso unfassbarer zerrinnt uns das Erfasste zwischen den Fingern. Lebewesen sterben, Gegenstände veralten, Besitz geht verloren, Beziehungen ändern sich, Gefühle wechseln, Gedanken ziehen vorbei, Ideen und Erkenntnisse werden vergessen, Begriffe und Theorien erweisen sich als überholt, Ideologien, Religionen und Kulturen, sogar Staaten und mächtige Imperien lösen sich auf. Nichts lässt sich endgültig und dauerhaft ergreifen. Die vermeintlich stabilen Dinge zeigen sich allesamt als unendlich fließende, bewegte und wechselseitig vernetzte Prozesse, als Ereignisse des Augenblicks. Letztlich wirklich ist nur dieser gegenwärtige Moment und der ist bereits wieder vergangen und nicht wiederholbar.

Wer dies erkennt, kann an keinem Ding, keinem Eigentum, keiner Wahrheit, keinem starren Urteil unbeirrt festhalten, weil alle scheinbare Sicherheit und Festigkeit sich als Täuschung (*avijja*) offenbart. Diese Einsicht tief anzuerkennen und zu leben, heißt, jene Gewaltfreiheit und Friedfertigkeit zu praktizieren, wie sie der Buddhismus meint. Jeder unversöhnliche Antagonismus wird hier überwunden, doch ohne dabei in alles-gleichmachende Beliebigkeit zu verfallen. Denn ebensowenig trifft zu, dass alles Eines und das Gleiche ist. Die Erscheinungen sind unendlich vielfältig, verschieden und einzigartig und es gilt, sie mit Achtsamkeit zu erkennen, wahr-zu-nehmen, zu differenzieren und zu respektieren. Nicht Anhaften an den Erscheinungen (nicht Haben-wollen) und nicht Ablehnen der Erscheinungen (nicht Nicht-haben-wollen) zugleich, das ist der "Mittlere Weg" (*Madhyamaka*) des Buddha.

Buddhistische Wirklichkeitserkenntnis und Selbsterkenntnis fallen hier in eins, werden schließlich zur paradoxen Einsicht in die Nichtexistenz eines vom anderen getrennten, für sich und aus sich bestehenden, dauerhaften Ich oder Selbst. Selbsterkenntnis wird zur Selbstüberwindung, Selbstbefreiung zur Befreiung vom (sich selbst verabsolutierenden) Selbst und damit zur tiefsten Grundlage von Frieden. Denn das Wirken des für die Wirklichkeit blinden, weil sich von der Wirklichkeit und vom Anderen abtrennenden Egos ist der tiefste Grund, warum es Gewalt und Krieg gibt und was Frieden zu überwinden sucht. Frieden dient der Gemeinschaftlichkeit des Menschen, dient der Überwindung unserer leiderzeugenden Ichverhaftung. Wir überwinden unsere unheilsame Selbstbezogenheit, indem wir uns selbst im Anderen erkennen und den Anderen in uns, indem wir unsere Verbundenheit erfahren mit allem, was existiert, unsere Verantwortung für alles, was geschieht.

Der Buddha hat diese innere Verknüpfung von Erkenntnis und Ethik, von Ich und Anderem in folgendem Satz zum Ausdruck gebracht:

„Wie ich bin, so sind diese auch;

Wie diese sind, so bin auch ich,

Wenn so dem anderen er sich gleichsetzt,

Mag er nicht töten oder töten lassen.“

(Sutta Nipata, Nalaka)

Daraus folgt als buddhistische Praxis:

„Auf mich selbst achtend, achte ich auf den anderen

Auf den anderen achtend, achte ich auf mich selbst.“

(Satipatthana Samyutta, Nr. 19)

Pañña, Weisheit - die höchste Ebene der Verwirklichung buddhistischer ethischer Praxis ist auf diese Weise ein Frieden des Geistes, der keine bewusste Friedlichkeit mehr ist, oder - anders gesagt - eine Lebenspraxis, die keine ausdrücklich betonte Gewaltfreiheit mehr braucht. Das einfühlsame auf uns selbst und den Anderen Achten (*sati*) lässt unmittelbar nichtbegrenzende Liebe (*metta*) und umfassendes Mitgefühl (*karuna*) erwachen. Das Denken, Fühlen und Handeln eines aus dieser Einsichtstiefe heraus Wirkenden - eines Buddha, eines Erwachten - ist in jeder Situation ganz natürlich und spontan nicht-verletzend, friedvoll, heilend und heilsam. In uns selbst verwirklichter Frieden - *Nirvana (Nibbana)*- wird so zum Frieden in der Welt.

„Da strahlt ihr Bhikkhus, ein Mönch in liebevollem Geiste verweilend nach einer Richtung, dann nach einer zweiten, dann nach der dritten, dann nach der vierten, ebenso nach oben und nach unten: überall in allem sich wieder erkennend durchstrahlt er die ganze Welt mit liebevollem Gemüte, mit weitem, tiefem, unbeschränkten, von Ärger und Abneigung geklärten Geist.“

(Digha Nikaya, Sangiti Sutta)