

## Was ist Gewaltlosigkeit im Buddhismus?

**Gewaltlosigkeit** (skt.: *ahimsa*, pali: *avihimsa*, tib.: *rnam par mi 'tshé ba*)

► *Gewaltlosigkeit ist ein Geist des Mitgefühls und ist im Nicht-Hass verwurzelt.  
Gewaltlosigkeit hat die Funktion [anderen] keine Verletzungen zuzufügen.  
—Abhidharmasamuccaya (Asanga)*

Die wörtliche Bedeutung des Sanskrit-Begriffes *himsa* (Gewalt) ist »das Verlangen zu schaden«. Die Bedeutung von *ahimsa* (Gewaltlosigkeit) ist, kein Verlangen zu haben anderen zu schaden.

Geistige Absichten anderen schaden zu wollen, oder körperliche und sprachliche Handlungen, die auf solchen Absichten basieren, zählen im Buddhismus als Gewalt. Damit sind alle geistigen, sprachlichen oder körperlichen Aktivitäten, die auf Hass basieren, Gewalt.

Gewaltlosigkeit heißt, keine schädigenden Absichten zu entwickeln oder keinen Impulsen des Geistes zu folgen, die Schaden zufügen wollen und sich nachfolgend von sprachlichen und körperlichen Handlungen zurückzuhalten, die anderen schaden.

## Der Buddha über Gewalt und Gewaltlosigkeit<sup>1</sup>

*»Geschlagen hat er mich, beschimpft,  
Hat mich besiegt, hat mich beraubt!<:  
Wer solchem Denken sich hingibt,  
In dem kommt nie der Hass zur Ruh'.*

*›Geschlagen hat er mich, beschimpft,  
Hat mich besiegt, hat mich beraubt!<:  
Wer solchem Denken sich nicht mehr hingibt,  
In dem kommt der Hass zur Ruh'.*

*Durch Hass fürwahr kann nimmermehr  
Zur Ruhe bringen man den Hass;  
Durch Nicht-Hass kommt der Hass zur Ruh':  
Das ist ein ewiges Gesetz.« —Mahavagga, Vinaya*

*»Kein atmend Wesen soll er töten oder töten lassen  
Und billige es nicht, wenn andere töten.*

---

<sup>1</sup> Zitatsammlung: Franz Johannes Litsch

*Er lasse von Gewalt bei allen Lebewesen,  
Bei starken und bei schwachen in der Welt.» —Sutta-Nipata, Dhammika-Sutta*

*»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 raffen, 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,  
Vasettha-Sutta*

*»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*

*»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*

*»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*

*»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.« —Anguttara Nikaya IV 164*

*»Auf mich selbst achtend, achte ich auf den anderen,  
Auf den anderen achtend, achte ich auf mich selbst.« —Satipatthana Samyutta*