Handeln, dann reduziert sich unser Leiden und damit auch die Gewalt in uns und damit auch in der Gesellschaft“.

So ähnlich könnte ich mir die Formulierung der „Vier edlen Wahrheiten“, dieser grundlegenden Aussage des Buddha aus seiner ersten Lehrrede, in Bezug auf das Schaffen einer gewaltärmeren Gesellschaft vorstellen.

Worum es dabei ganz wesentlich geht ist, zu erkennen, dass wir selbst, jede und jeder Einzelne von uns, gefordert ist, diese Arbeit zu leisten.

Unser übliches Verhalten besteht meist lediglich darin, dass wir die unterschiedlichen Formen von Gewalt registrieren, die rund um uns entstehen und bestehen, wir ordnen sie allerdings zumeist den Anderen zu und nur selten erkennen wir unsere eigenen Anteile dabei. Natürlich haben wir meist keinen direkten Anteil an der Gewalt, die wir täglich erleben, aber doch irgendwie, näher oder ferner, einen indirekten Beitrag geleistet. Zum Beispiel ganz einfach auch dadurch, dass wir gewisse „Dinge“ unreflektiert konsumieren oder dass wir nicht achtsam genug sind und uns indirekt

indoktrinieren lassen. Diese Indoktrinaton ist besonders gefährlich, weil wir diese im normalen täglichen Umgang gar nicht wahrnehmen. Dazu bedarf es besonderer Achtsamkeit und eines gut geschulten Gewahrseins. Diese Aufmerksamkeit in Form des besonderen Gewahrseins darauf, wie die „Dinge“, die wir wahrnehmen, wirklich sind wiederum zählt zu den wichtigen Grundlagen für Einsicht.

Ein weiterer Aspekt in der Buddhalehre zur Gewaltfreiheit besteht in dem Postulat eines achtsamen Umgangs mit der Rede.

Wir dürfen und müssen hier den Begriff der achtsamen Rede sehr weit fassen und ihn vor allem auch auf das geschriebene Wort beziehen; auf die Rede im kleinen privaten Bereich, genauso wie im öffentlichen Rahmen und das Geschriebene, zum Beispiel im persönlichen Email, ebenso wie in den Printmedien und vor allem den sogenannten sozialen Netzwerken. Es ist in diesem Zusammenhang sehr wichtig, sich bewusst zu sein, dass Gewalt schon in sehr kleinen Dingen beginnt, bevor sie in körperlicher Gewalt kumuliert.

Daher ist die Entwicklung einer heilsamen Haltung so wichtig. Gewalt entsteht im Geist und wird dort auch beendet - in unseren Gedanken, setzt sich in Worten fort und endet im Handeln.

Diese Zeilen können nur eine erste Anregung zur wichtigen Vision einer gewaltfreien Zukunft darstellen.

Aus dem Dhammapada, dem Buch über Buddhas „Weg zur Weisheit“, möchte ich hier abschließend den Vers 130 zitieren und ergänzen, dass die Kurzfassung der Buddhalehre, nämlich Mitgefühl mit allen Wesen zu entwickeln und Weisheit zu entfalten, auch eine Anleitung für Gewaltfreiheit sein könnte! ·

**Alle Wesen
zittern vor der Gewalt,
alle Wesen
lieben das Leben.**

**Sieh dich selbst in anderen
und töte nicht,
verletze nicht.**

(DP Vers 130)