

Ahimsa im Buddhismus

1. Definition & Ursprung von Ahimsa

- **Ahimsa (अहिंसा)** = Gewaltlosigkeit, wörtlich „Nicht-Verletzen“
 - Ursprung in **indischer Spiritualität** (Jainismus, Hinduismus, Buddhismus)
 - **Buddha betont Mitgefühl** statt explizit Ahimsa als formalen Begriff
 - Kaiser **Ashoka** (3. Jh. v. Chr.) förderte Ahimsa politisch
-

2. Ahimsa in buddhistischen Schriften & Ethik

- **Erstes Gebot:** Kein Lebewesen töten oder verletzen
 - **Dhammapada:** „Alle Wesen fürchten Gewalt und den Tod – daher füge keinem Schaden zu“
 - **Vinaya-Regeln:** Töten = Ausschlussgrund für Mönche (Pārājika)
 - **Bodhisattva-Ideal:** Gewaltlosigkeit aus Mitgefühl, selbst in Gefahr
-

3. Praktische Umsetzung im Alltag

- **Physische Ahimsa:** Kein Töten, Insekten vorsichtig entfernen
 - **Verbale Ahimsa:** Keine verletzenden Worte, achtsame Rede (*Right Speech*)
 - **Mentale Ahimsa:** Keine Feindseligkeit kultivieren, Metta-Meditation
 - **Berufsethik:** Kein Handel mit Waffen, Fleisch, Gift, Lebewesen
 - **Soziale Praxis:** Konflikte friedlich lösen, Mitgefühl kultivieren
-

4. Verbindung zu Parākrama (Mut) & Abhaya (Furchtlosigkeit)

- Ahimsa ≠ Schwäche → erfordert **Mut (Parākrama)** und **Furchtlosigkeit (Abhaya)**
- **Buddha & Angulimala:** Gewaltlose Kraft überzeugte einen Räuber
- **Abhaya-Dāna** (Gabe der Furchtlosigkeit): Sicherheit für alle Wesen schaffen

5. Ahimsa in anderen Religionen

- **Jainismus:** Strikteste Form, keine Tötung selbst kleinster Wesen
 - **Hinduismus:** Ahimsa hochgeschätzt, aber nicht absolut (Dharma/Pflichten)
 - **Christentum:** Bergpredigt („Andere Wange hinhalten“), aber Konzept des „gerechten Krieges“
 - **Islam:** Prinzip der Barmherzigkeit (*Rahma*), aber Selbstverteidigung erlaubt
 - **Daoismus/Konfuzianismus:** Gewaltlosigkeit als Ideal, aber pragmatische Herrschaftsführung
-

6. Herausforderungen & Grenzen

- **Emotionale Hürden:** Wut & Angst als Hindernisse
 - **Selbstverteidigung:** Darf man sich gegen Gewalt wehren?
 - **Strukturelle Gewalt:** Armut, Ausbeutung, Umweltzerstörung als indirekte Gewalt
 - **Missbrauch des Ahimsa-Ideals:** Kann von Machthabern instrumentalisiert werden
-

7. Moderne Anwendung & Globaler Kontext

- **Engagierter Buddhismus:** Thich Nhat Hanh, Sulak Sivaraksa → soziale & ökologische Verantwortung
 - **Mahatma Gandhi & Martin Luther King Jr.:** Ahimsa als Strategie gewaltfreien Widerstands
 - **Umweltschutz:** Ahimsa als Schutz der Natur & Tiere (vegetarische Bewegung, Klimaaktivismus)
 - **Interreligiöser Dialog:** Weltethos-Projekte, Frieden durch Ahimsa-Prinzip
-

Kernfrage für die Diskussion:

Wie können wir Ahimsa konkret in unser eigenes Leben und unsere Gemeinschaft integrieren?