

WER IST DER GEWINNER IM VERKEHR DES LEBENS?



Ein Blick auf unsere täglichen Probleme, aus einem "buddhistischen" (dhammischen) Blickwinkel

J ohann Brucker, März 2010 Phnom Penh, Kambodscha (nun Samana J ohann,
übersetzt und überarbeitet Vassa 2017/2561, Berg Aural, Kambodscha)

(Dieses Büchlein ist ein Dhamma-Geschenk, und Sie mögen es, wie auch immer,
für Ihre guten Unternehmungen nutzen, reproduzieren und teilen, wie immer Sie
möchten. Es zu einem Gegenstand des Handels, Verkaufs, Mittelbeschaffung...
zu machen, ist hier nicht gegeben, und jedes Teilen ist bestens getan, ohne den
Wunsch nach Nutzen oder Ausgleich zu hegen.)

WER IST DER GEWINNER IM VERKEHR DES LEBENS?



Wenn Sie auf den Kreis oben sehen, können Sie Leute erkennen, die darauf ihre Runden drehen. Da sind Personen in Autos, auf Fahrrädern, auf Motorrädern, in Flugzeugen und auch zu Fuß unterwegs. Was denken Sie, welche Person ist die Schnellste? Wer ist da am Besten? Wer wird da im Kreislauf des Verkehrs gewinnen? Wird es der Mann im Auto

sein, oder der Mann im Flugzeug? Was denken Sie? Sind Sie sich da noch immer ganz sicher, wer der Schnellste ist?

Wählen Sie eine Person aus, und drehen Sie den Kreis etwas, und dann prüfen Sie nochmals. Wenn Sie dieses mehrere Male tun, werden Sie sehen, daß auf einem Kreis jeder der Erste, jeder dazwischen drin und jeder auch der Letzte ist. Es hängt ausschließlich von der Ansichtsweise und Blickwinkel ab, mit dem Sie es betrachten, und stimmt dann doch nicht, oder?

Da ist kein letztliches Ziel oder Ende in einem Kreis, so wie der Kreislauf des Lebens. Kein Anfang und auch kein Ende gewöhnlich in Sicht. Wir alle drehen uns in dem Kreislauf des Lebens, dem Kreislauf von Geburt, Altern, Krankheit und Tod. So wie wird das nun verstehen können, ist Tod nicht das Ende dieses Kreises, er ist nur ein Punkt auf dem Weg. So wie Geburt nicht der Startplatz dieses Rennens ist.

Lassen Sie uns nochmal auf den Kreis blicken. Wenn wir uns auf den Mann im Auto sammeln, mögen wir denken, daß er schneller, als der Fußgänger ist, doch wenn wir weiter sehen, wird es offensichtlich, daß er noch einen langen Weg vor sich hat, um den Rücken des Wanderers zu erreichen. Er mag in einem gewissen Zeitrahmen mehr Runden auf dem Kreis drehen, aber er wird niemals schneller, besser oder der Gewinner sein. Er ist immer noch in einem Kreislauf ohne Start und Ziel.

So wie Geburt, Tod und alle anderen Ereignisse in unseren Leben, nur Punkte auf diesem Kreis sind, ist da kein Grund hierfür zu eilen! Wir werden darin niemals der Erste oder Letzte sein, und da ist auch kein Bedarf schneller zu sein. Jener der sich schnell bewegt, wird bald hinten nach sein. Der Alte, der heute stirbt, wird bald nach Wiedergeburt als Jungling wahrgenommen werden. Da ist kein Grund, daß Sie Ihre Energie verbrauchen, um dafür zu hetzen! Doch prüfen Sie für sich selbst, ob das hier erzählte wahr ist, oder nicht.

Wir machen oft den Fehler nur im Raum von kleinen Distanzen zu denken, nur so weit wie wir sehen können, oder besser wollen. Wie mit dem Leben auf einem runden Planeten, denken wir immer noch, das Land sei gerade und eben, und vergessen, daß wir auf einem Ball sind. Es ist weil wir das Ganze nicht sehen können, sondern nur so weit wie unser Horizont reicht. Wir denken oft nur von hier nach da, erzeugen fiktive Enden oder Ziele, denen wir dann nachjagen. Sobald wir so ein Ziel erschaffen haben, ist da für uns nichts mehr bedeutend, als diesen Punk zu erreichen. Letztlich über die Zeit dort ankommend, erkennen wir, daß wir da auch wieder garnichts erlangt haben. Manchmal ist es ein Platz, oder ein materieller Gegenstand, als das Muß, an dem wir festhalten. Das Verlangen nach etwas gestillt habend, das so wichtig für uns ist, stellt es sich heraus, daß es als ein gegenständliches Ziel nicht mehr funktioniert, und wir suchen ein Neues.

Wie oft denken wir, daß wir uns zu langsam bewegen, und erhöhen die Geschwindigkeit? Erinnern Sie sich an den Kreis. Schneller zu sein erhöht nur die Anzahl der Runden auf dem Kreis, aber läßt uns keinerlei wahres Ziel erreichen. Auf einem Kreis ist nichts, das man ein Ziel, einen Beginn oder ein Ende bezeichnen kann. Sobald wir einen erschaffenen Punkt erreichen, wir können es ein fiktives Ziel nennen, beginnen wir unmittelbar nach einem neuen zu suchen, und wenn wir an irgend einen Punkt gelangen, kommen Langeweile und Unbefriedigtheit, unvermeidbar, nach nur kurzer Zeit, wieder auf. Lassen Sie uns den Gedanken durchspielen, etwa draußen in einem Restaurant essen zu müssen. Dort leicht, und auf komfortable Weise hinzugelangen, und dort ohne Zeit zu verlieren zu sein, als Wichtigstes, all dieses kommt innerhalb einer Sekunde im Geist auf. Sich beeilend nettes Gewand zu finden, und ein bequemes Fahrzeug, um an den Platz zu kommen, wo die Speise serviert wird. Sobald wir dort sind, kommt Ungeduld im Warten für die bestellte Speise auf. Nach dem Speisen kommt Unbehagen auf, nachdem der Kellner schon mehrere Male um die Rechnung gebeten wurde. Tatsächlich hat wieder Langeweile (*ap - sokh* in Khmer, "kein Wohl") Überhand gewonnen, und Gedanken was man zu Hause als nächstes tun sollte, bestürmen den Geist, während man auf die Rechnung wartet. Und so eilen wir nach Hause. Tatsächlich ist nichts passiert, nichts Wesentliches hat sich an unserer Situation geändert. Das nett Essen gibt uns

keinerlei angenehmen Gefühle mehr, und nach einer Weile werden wir wieder hungrig sein. Wir sind nach wie vor Unbefriedigt und suchen nach einem neuen Ziel, in der Hoffnung es wird ein dauerhaftes sein.

Wonach suchen wir? Warum bleiben alle diese unzählbaren Lebewesen dabei, auf der Suche nach etwas herumzueilen, und was bringt sie dazu sich zu bekämpfen, und zu versuchen besser zu sein, die ganze Zeit über? Was müssen wir finden, und was ist der Grund für all dieses Suchen?

Wohl? Jedes Lebewesen, in unserer Welt, ist in einem Punkt gleich, mag es nun intelligent oder primitiv, reich oder arm, schön oder häßlich, klein wie eine Ameise, oder groß wie ein Elefant sein: Wir alle wollen Glücklich sein.

Der Gecko frißt das Insekt, weil er glücklich sein möchte. Die Frau schlägt ihre Kinder, weil sie glücklich sein möchte. Der Dieb stiehlt das Fahrzeug, weil er glücklich sein möchte. Der Gangster verkauft Drogen, weil er glücklich sein möchte.

Der eine fährt Fahrrad, von einem Motorrad träumend, denkend, daß er glücklich sein werde, wenn er eines besäße. Wenn wir nun einen Motorradfahrer fragen: "Sind Sie, so wie es ist, glücklich?", antwortet er, daß im ein Auto wirklich glücklich machen würde. Den Reichen in einem Auto fragend, ob er glücklich sei, würden wir wahrscheinlich ohne Antwort verbleiben müssen. Zu beschäftigt um woanders geschwind hinzukommen, um Glück zu finden,

würde er nicht einmal die Zeit haben unsere Fragen anzuhören.

Wie können wir wahres Glück finden? Kann es im Kreislauf des Lebens gefunden werden? Wie könnten wir aus dem Kreislauf des Lebens entfliehen, so es da wahrlich nicht zu finden erscheint?

Zuerst müssen wir dazu verstehen, was uns in diesem Kreis hält, und was diesen Kreislauf dazu bringt sich zu bewegen, sodaß wir nicht aus ihm entfliehen können, und unfähig sind wahres Glück zu finden.

Entsprechend dem Dhamma (die Lehre des Buddhismus ursprünglich genannt) liegt der Grund dessen, was uns wie Erdanziehung im Kreislauf hält, in dem was man Kamma (Kamma) nennt. Viele verstehen Kamma als etwas Mysteriöses. Es (kamma und vipaka, absichtsvolle Handlung und Wirkung daraus) ist tatsächlich ein sehr einfaches Naturgesetz. Kamma ist nichts anderes als Ihr Handeln. Wie immer Sie handeln, sprechen oder denken, führt zu Konsequenzen. Die Frucht Vipaka (oft auch kamma genannt), wird in dem Moment des Handelns verursacht. Wir können Kamma wie einen Samen, der im Moment unseres Tuns erzeugt wird, betrachten. Wenn der Samen die passenden Umstände findet, wird er reifen und wachsen. Manche Handlungen werden Samen hervorbringen, die uns süße Früchte bringen, manche hingegen saure. Manchmal sprießt der Samen sehr schnell nach seiner Ursächlichkeit,

manchmal erst viele Existenzen später. Was immer wir auch tun mögen, der Samen wird früher oder später reifen, solange wir im Kreislauf sind, und uns so wie ein Schatten folgen. Kamma ist was wir mit uns tragen, unser Erbe, und was uns so schwer macht, sodaß wir nicht fähig sind, aus diesem Kreislauf zu entkommen. Vielleicht mag man es wie einen großen Sack voller Reis ansehen, den wir herumtragen "müssen". Er ist oft so schwer, daß wir es nicht vermögen hoch zu springen, manchmal sogar so schwer, daß wir ihn kaum noch (er)tragen können. In unserer Eile können die Samen nicht allmählich reifen. So der Sack immer voller und schwerer wird, und wir immer noch versuchen schneller zu sein, werden wir zu Fall kommen, und dann werden viele Samen sehr plötzlich reifen. Wenn wir also in Eile laufen, mögen wir sie nicht reifen sehen, oder ihnen keine Gelegenheit zum Reifen, für eine Weile, geben. Wenn wir uns langsam bewegen, wird einer nach dem anderen reifen, und wir können beginnen sie zu betrachten. Dabei können wir Kamma beginnen verstehen zu lernen, die Samen und deren Früchte unserer Handlungen, und damit unsere Handlungen verbessern.

Was hält uns nun am Kreisen, und verursacht den Versuch schneller in diesem Kreislauf zu werden? Der Buddha hat über die drei destruktiven Geisteshaltungen gelehrt: Haß, Gier und Unwissenheit sind die drei Gifte, die uns darauf sammeln lassen, uns in diesem Kreislauf zu bewegen. Haß, Gier und Unwissenheit hindern uns daran, diese Samen nach

und nach reifen zu lassen, keine ungeschickten, und letztlich gar keine mehr zu erzeugen. Vielmehr konzentrieren die Gifte in unserem Geist uns dazu, mehr und mehr Kamma, und zwar ungeschicktes, schlechtes zu produzieren. Sehen Sie es sich selbst an, ob es wahr ist oder nicht.

Manchmal sind wir von Gier befallen, und denken wir müssen unbedingt dieses oder jenes haben. Wir organisieren uns ein schnelles Fahrzeug, um es schnellstmöglich zu bekommen, und auf diese Weise nehmen wir jeden Tag an diesem Rennen teil. Auf den vielen Straßen, die wir einst gebaut haben, bauen und erhalten, um mancherort so schnell wie möglich zu erreichen, um alles nur Erdenkenswertes zu erlangen, ist es unabwendbar, daß auch Haß sehr schnell wächst. Nicht nur einmal drücken wird die Hupe, weil jemand zwischen uns und unserem Ziel steht, und auch Wortgefechte, sogar Handgemenge sind gar nicht so selten. Wir denken vielleicht: "Hey, fahr ab Idiot! Ich muß dort hin, kannst du das nicht sehen?" Ärger und Haß wachsen stetig, und wir lassen dieses heraus, indem wir das Gaspedal drücken. Haß und Gier machen uns denkend, daß wir stark und völlig richtig unterwegs sind, und wir glauben, daß alles was wir tun wahrlich wichtig ist, weil wir dem einen höheren Zweck überstellen. Wir sind stark, schnell, besser und im Recht, und sehen den Kreislauf, Alter, Krankheit, Tod und Wiedergeburt, nicht.

Der starke Glaube in Etwas, es für richtig zu halten, daß sich

als Falsch herausstellt, oder ein kurzsichtiger Blick, den Umstand übersehend, daß die für wahr genommene Perspektive, nur ein Ausschnitt aus einem Kreis ist, dieser Geisteszustand wird Unwissenheit genannt.

Aus Haß, Gier und Unwissenheit machen wir so viele Dinge falsch, fördern immer mehr Haß, Gier und Unwissenheit heraus, und eine endlose Reihe von Samen, die bitter Früchte bringen, kommen wieder zur Geburt. Jeden Tag können wir die Resultate des produzierten reifenden Kammas sehen. Hunderte Leute sind täglich in einer Stadt wie Phnom Penh, oder anderen Hauptstädten, in Unfälle verwickelt. Die Spitäler unserer Länder sind voll von Opfern ihrer eigenen Schuld. Wahrscheinlich sterben täglich mehr Menschen im Verkehr als in dem was wir normal "Krieg" nennen würden. Tatsächlich ist Transport und Verkehr unsere moderne allgegenwärtige Art von Krieg. Ein Krieg größer als jeder Krieg zuvor, hat nicht nur sogut wie jedes Land dieser Erde einbezogen, sondern macht auch Natur und Umwelt zu leidenden Anteilhabern daran.

Manchmal denken wir uns wirklich nichts dabei. Doch es ist eine Sache der Tat (Kamma), eine Tatsache, daß wir alle unter den Ursachen des Verkehrs, wie etwa Taub und Lärm, leiden. Unzählige Krankheiten wie Krebs, Lungenkrankheiten, Asthma, Hautkrankheiten..., sind davon beeinflusst, wenn nicht hervorgerufen. Wir wissen bereits, daß sich das Klima ernsthaft verändert, und viele Naturkatastrofen sind von

diesem Wandel hervorgerufen, Missernten und Hungersnöte. Millionen von Lebewesen wie Hunde, Schlangen, Frösche, Insekten usw. sterben unentwegt unter unseren Rädern, unbeachtet, neben Kindern und Alten, Nachbar und Verwandten.

Das Geld für all die Fahrzeuge kommt aus den Wäldern, die wir immer noch roden, um Transportmittel zum Transport des Holzes zu bauen und zu kaufen. Der Wald, der über tausende Jahre, seit Urzeiten, auch Menschen Leben ermöglicht hat, und mit allem nahversorgt hat. Der Wald, der uns mit der Luft beliefert, die wir zum Atmen benötigen, und die unser Klima im Gleichgewicht hält. Der Wald, der die Geburtsstätte von allen Weisen, dem Buddha, vielleicht noch ist, und bald nicht mehr verfügbar sein wird.

Aus dem Kreislauf des Leidens zu entkommen, heute der Lenker, morgen die wandernde Kröte auf der Straße, ist nur möglich wenn wir die Geschwindigkeit verringern, und immer langsamer und bedachter, in diesen Bezügen, werden. Steigen Sie auf die Bremse! Werden Sie nach und nach langsamer.

Eine der wichtigsten Lehren des Buddhas war es nicht einfach nur zu glauben. Machen Sie Dinge nicht einfach deshalb tun, weil Ihr Lehrer es so gelehrt hat, weil es jeder so tut, oder weil Ihre Ahnen es auch schon so taten. Nehmen Sie nur an, was Sie mit Ihrer eigenen Wahrnehmung, nach guter Prüfung und Bestätigung von Weisen, als geschickt

erkannt haben. Prüfen Sie es! Nehmen Sie sich die Zeit und setzen Sie sich auf den Randstein des Gehsteiges, beobachten Sie den Verkehr, welcher Ihr Leben reflektiert. Sehen Sie die vorbeisausenden Gesichter an. Da ist nichts als einfach nur Glauben im Dhamma des Buddhas.

Sobald wir wissen, daß der Staub den wir einatmen, tatsächlich von uns selbst verursacht wurde, und Unfälle "nur" das Reifen von Handlungen (Kamma) sind, mögen wir damit beginnen daran zu denken, auf die Bremse zu steigen, nachsehend, wie wir uns vor dem Erzeugen von mehr und mehr ungeschicktem Kamma schützen können.

Wir müssen uns über Kamma und seine Wege nicht viel soweit sorgen, es ist nur zu verstehen, oder darauf vertrauen, daß es dann so kommt, wie wir getan haben. Es ist nützlicher sich auf das Nichterzeugen von unangenehm auswirkenden Kamma zu konzentrieren, als zu viel über die Ursachenbezüge aus alten Handlungen nachzudenken, was nicht ändert oder ungeschehen macht.

Schritt für Schritt! Der Buddha ging sein gesamtes übriges Leben, nach dem Erwachen, bis zu seinem Dahinscheiden, zu Fuß, und nahm niemals eine Fahrt oder Ritt an. Schritt für Schritt ist es uns möglich darauf zu achten, was wir tun, was wir verursachen, und wohin wir unsere Füße setzen. Unser Horizont beginnt breiter zu werden, und wir beginnen mehr als nur einen fiktiven Punkt zu sehen. Wenn es uns gelingt auch zur Seite, hinauf und hinunter zu sehen, beginnen wir

unsere Welt und unser Leben zu verstehen. Der Buddha lehrte achtsam und bewußt zu sein. Achtsamkeit ist der Weg, um der Realität auf die Schliche zu kommen, und zur selben Zeit ist Achtsamkeit unser Schutz. Im sich Bewußtsein ist es möglich einen Schritt auf die Seite zu machen. Beginnen, sich bewußt seiner Handlungen zu sein, seiner Gefühle, seinem Körper, seinem Bewußtsein, seinen Bestrebungen, macht einen beschützter im Verkehr. Wenn wir uns nur auf gerade voraus konzentrieren, sehen wir nicht was von der Seite und von Hinten kommt. Wenn wir nicht in uns selbst hinein blicken, wissen wir nicht ob uns Haß, Gier oder Unwissenheit gerade leitet. Wenn wir mit jemandem plaudern oder an etwas denken, mögen wir nicht sehr aufmerksam im Verkehr sein, und sind schnell in Unfälle verwickelt.

Öffnen Sie Ihre Augen, und üben Sie sich einen breiteren Blick zu haben, wahren sie sich auf den unmittelbaren nächsten Schritt konzentrieren. Desto gewahrsamer Sie sind, desto leichter und sicherer bewegen Sie sich. Aus dem Bewußtmachen und -sein wächst langsam Mitgefühl und Weisheit, so wir verstehen, daß jener vor uns nicht wirklich anders ist als wir. Er/Sie konzentriert sich ebenfalls auf ein fiktives Ziel. Er leidet wie wir alle, gewußt oder unerkannt. Gerade nun mag er/sie vielleicht auch gerade eingenommen von den drei Giften sein. Erinnern Sie sich daran. Wir verstehen, daß auch wenn er/sie zwischen uns und unserem Ziel steht, wahrlich keine böse Person deshalb ist, und wohl

wenig Interesse daran hat uns zu behindern, doch an ein Ziel zu kommen. So ist es aus dieser Erkenntnis heraus nicht mehr schwer ihm Vorrang zu geben. Sorgen Sie sich nicht um ihn, er wird es, wenn er kann, selbst eines Tages erkennen. Früher oder später wird er ein mitgefühlvolles Lächeln wahrnehmen, und sich beginnen zu fragen: "Wie kommt es, daß er, gehend, stehen, sitzend, lächelt und glücklich ist, auch wenn ich doch viel schneller, und auf dem Weg bin? Warum leide ich immer noch, obwohl ich das größte Auto habe?"

Auch Weisheit wächst. Eines Tages werden Sie darüber nachdenken beginnen, vielleicht jetzt schon, warum Sie das hart zu verdienende Geld benötigen. Sie werden herausfinden, daß es billiger ist sich langsam zu bewegen, und verstehen, daß in den täglichen fünfzehn Minuten, in welchen Sie schneller sind, Sie das Bezahlen von Ihrem Motorrad und dem Benzin nicht verdienen können. Sie werden heraus finden, daß sich Ihr Körper, nach einem guten Spaziergang, viel gesünder fühlt, und daß dieses weitaus billiger als ein Fitnesscenter ist, welches viel mehr Zeit stiehlt als angenommen, und eigentlich völlig unnötig ist.

So wie Weisheit und Mitgefühl wächst, verschwindet auch unsere Unwissenheit zunemens. Sie werden mehr Leute treffen als je zuvor, Leute die weniger oder nicht eilen. Sie werden damit beginnen, sich um sich herum umzusehen, die Welt erfahren, die Bäume, die Vögel und spielende Kinder.

Sie hatten das schon einmal, zuvor, in Ihrem Leben erfahren. Erinnern Sie sich an Ihre Kindheit, an den Moment an dem Sie ohne etwas glücklich waren. Sie besaßen damals viel weniger, und Sie haben jede Minute Ihrer Zeit genossen: Mit dem Rad mit den Freunden zur Schule fahren, über die Reisfelder wandern, und die wundervolle Natur zu erforschen, Früchte pflücken, und sich unter einem Baum ausruhen.

Der Buddha lehrte uns, auf uns selbst zuerst zu achten. Wenn wir nicht gesund sind, sind wir nicht fähig anderen zu helfen. Diese einfach aussehende Wahrheit, ist leicht falsch verstanden. Unwissend seiend, mögen wir denken, daß ein großes Auto zu haben, Wohlbefinden, Glück und die Fähigkeit anderen zu helfen, ausmacht.

Doch wissen wir gleichzeitig, daß ein großes Auto niemanden wirklich glücklich macht, und einer der eines besitzt, ist nicht frei von Gier, Haß und Unwissenheit, sondern oft Magengeschwüre und Bluthochdruck hat. Das Geld und das Auto verursachen eine Menge Leiden, der Treibstoff zerstört unser Klima und viele Lebewesen sterben unter den großen Rädern. Ein Gedanke wie dieser ist also Unwissenheit. Solch eine Art zu denken, verbessert die Situation nicht, sondern ist aus Gier geboren und wird mehr und mehr Karma verursachen, und uns weiter leiden lassen. Wir müssen beginnen wirklich selbstachtend, in einer klugen Weise, zu denken, beginnen an wahrhaften und

langfristigeren Nutzen zu denken, um unseren Reissack nach und nach leichter zu machen. Wenn man wirklich auf sich selbst achtet, ist es unumgebar, weniger andere Lebewesen zu verletzen und anderen gleichzeitig zu helfen, ist ein natürlicher Vorgang, der von Innen heraus kommt. Können Sie den Nutzen von all dem erkennen, wenn Sie wirklich eigensinnig sind? Können Sie sehen, was sie zurückbekommen, wenn Sie es selbst auch geben?

Wenn Sie sich achtsam, Schritt für Schritt, bewegen, befinden Sie sich nicht mehr in der Gefahr, den Ausgang aus dem Kreislauf des Lebens zu übersehen, wenn Sie daran wieder vorbeikommen. Seien Sie sich stets Gier, Haß und Unwissenheit bewußt. Machen Sie nicht den Fehler andere für Ihr Leiden verantwortlich zu machen. Erinnern Sie sich an den Staub, den Sie verursachen, wenn Sie bemerken, daß Sie sich über jungen Mann ärgern, der eine große Wolke Staub, im Schnellfahren, aufwirbelt. Erinnern Sie sich, daß viele auf der Straße nur für Ihre Wünsche, und die anderer, inklusive Ihrer, unterwegs sind. Der Lastwagen transportiert Sand für ein ersehntes Haus; der Motorradfahrer bringt die Süßigkeiten, die Sie so lieben. All Ihre Probleme sind irgendwie von Ihnen selbst verursacht. Wenn da weniger Wünsche sind, werden wir weniger Probleme haben. Konzentrieren Sie sich auf wahrliche Bedürfnisse, und reduzieren Sie Ihre Wünsche. Können Sie schon erkennen, wie die Geschwindigkeit des Rad des Leidens verringert wird?

Verlangsamen Sie es, Schritt für Schritt. Erinnern Sie sich an das Herumdrehen in einem Karussell als Kind, als es Sie zum lachen brachte, und Sie angenehme Gefühle erführen. Sich drehen und drehen, bis man langsamer wird, weil einem die Lüft ausgeht, oder müde wird. Während manche niederfielen, und sich verletzten, manchen wurde übel und manche haben es einfach genossen, aber auch aufgehört.

Es mag lustig sein, sich in Kreisen zu drehen, schneller und schneller, aber wenn einem die Kraft ausgeht, oder der Spaß sich aus Übelkeit aufhört, wird es dann in unangenehmen Gefühlen enden.

Wenn Sie erkannt haben, daß das Herumdrehen nicht mit angenehmen Gefühlen enden wird, müssen Sie langsam die Geschwindigkeit des Dradiwaberls verringern. Manche tun es dennoch bis ans Ende, und fehlen zu guter Letzt, genug Kraft zu haben, nicht schwer zu stürzen. Manche stoppen sehr abrupt, und fühlen sich krank und übel. Da sind auch jene, die es kurz nach dem Hinfallen wieder tun werden. Es ist ganz Ihnen überlassen, wie Sie sich um Ihr Leben annehmen. Es ist nur eine Frage der Zeit, bis wir die Lehren Buddhas verstehen, wenn wir sie glücklicher Weise vernommen haben, daß angenehme Gefühle immer in unangenehmen Enden, und daher beide Gefühle Leiden verursachen.

Wir können beginnen dieses Wissen im Verkehr umzusetzen, und langsam auf die Bremse treten, wissend, wo wir stehen bleiben müssen. Wenn wir in die Laune "Laß es schneller

werden" fallen, erinnern wir uns, daß wir leicht uns selbst und andere damit verletzen können.

Seien sie achtsam, fragen Sie sich jedes mal: "Warum ist das so? Wie konnte das passieren? Woher kommt das?... " Folgen Sie nicht einfach blindlinks. Wenn jeder verstehen würde und diesem Wissen nach tun würde, genau dort, wäre da kein Leiden, und auch kein Grund zum Folgen.

Unsere Straßen sind die Schlachtfelder unserer Tage. So wie in einem Krieg, können Sie nicht Haß mit Haß beenden, Sie können nicht Gier mit Gier bekämpfen, und des einen Unwissenheit (eigensinnige Ansicht), wird eine ander Unwissenheit hervorrufen.

Es ist nicht möglich das Leid, einhergehend im Verkehr, mit einem größeren, schnelleren und komfortableren Fahrzeug zu bekämpfen. Helme, Gute, Sicherheitssystem und Masken mögen etwas hilfreich sein, aber diese können Sie dennoch letztlich nicht beschützen. Eine größere Waffe, größere Schutzvorrichtung, wird immer wieder größere Waffen gegen einen bringen. Selbst Schilder, Gasmasken oder andere Systeme werden Sie nicht beschützen.

Wir "müssen" damit beginnen darauf zu sehen, was uns zum Kämpfen und Vorwärtsdrängen anstiftet. Es mag sein, daß wir sodann bald herausfinden, daß unser einziger Feind in unserem Geist, in unserem Herzen eingebettet ist. Aus Leiden heraus wächst Mitgefühl, Mitgefühl für uns selbst

und andere. Schritt für Schritt ist es einem möglich das Rad des Krieges zu verlangsamen. Versuchen Sie es, dann sind Sie sich bald gewiß.

Mache mögen nun dazu fragen:

"Wie kann man ganz praktisch zu verlangsamen beginnen, wo man doch mitten darin steckt?"

Ein paar Anregungen:

Ist es notwendig dort hinzugelangen?

Der beste Weg ist immer bei der Wurzel zu beginnen. Unser Wille treibt uns, an einen Platz zu gelangen, und so ist es gut sich zu fragen: "Muß ich dort hin? Muß ich dort, so schnell wie ich meine, hin?" Viele Male wird man herausfinden, daß es tatsächlich keinen wirkliche Bedarf gibt. Viele Male wird man herausfinden, daß man deshalb eilt, weil man etwas vergessen hat, und so muß man abermals aufbrechen. Bedacht, auf diese Weise zu sein, ist es einem möglich, einen großen Teil dertäglichen Wege, und damit viel Geld und Verkehrsreibungen einzusparen.

Welches ist die beste Art Wege zu tun?

Viele Male ist man einfach faul, und nimmt das Motorrad oder anderes Verkehrsmittel, um 100m zurückzulegen. Um einen Kilometer zu gehen, braucht man wahrscheinlich etwa 10-15 Minuten. Wenn man genau ist, dann sieht man, daß die meisten Wege nicht einmal einen Kilometer lang wären. Selbst ein Gang von zwei Kilometer wird mit besserer

Gesundheit für Geist und Körper belohnt. Gehen hält uns gesund, wie auch alle Lebewesen um uns. Der Buddha zählt viele Vorteile von Gehen, wie gute Gesundheit, gute Verdauung, fit sein, sich Dinge gut merken, schnell verständlich zu sein, auf. Abermals sparen wir wieder Geld und treffen dazu auch noch viele Menschen und Situationen, die normal an einem ungesehen vorbeiziehen. Alles was nicht so tief im Verkehr verstrickt ist, und gelernt hat weniger wettzustreiten.

Welche Art von Transportmittel mag nicht so verletzend sein?

Manche Leute nicht in der Lage, sei es körperlich oder mental, haben nicht die Möglichkeit, weite Strecken zu gehen. Leute sind zumeist so verstrickt im täglichen Eilen, daß sie nicht leicht und schnell einen Weg zum Flüchten daraus finden. Schritt für Schritt, aber vorwärts, ist wichtig. Eine Möglichkeit wäre der Transport auf einem E-Bike, wenn gehen noch keine ersichtliche Alternative, oder einfach das Fahrrad. Es ist vielleicht nicht so schnell, aber im Stadtverkehr mögen Sie meist nicht schneller sein, als so ein Rad. So ein E-Bike, wenn nich selber treten, kostet im laufenden Energieverbrauch etwa 500 Riel (ca. € 10 Cent) Strom für 50km in Phnom Penh. Das ist weit günstiger als ein Motorrad je sein könnte. Nicht nur Sie werden es dabei genießen, daß es keine unmittelbaren Abgase und Lärm

erzeugt. Sicher keine absolute Lösung, den Lärm und Abgas passiert anderenorts, bei der Produktion des Rades und des Stromes, jedoch vielleicht etwad angepaßter im Verhältnis zum Bedarf, und nicht zehnmal kräftiger, als es zum befördern des Körpers nötig ist.

Wenn es notwendig ist Dinge zu transportieren, welche Art von Fahrzeug wäre am Besten?

So wir andere auch unterstützen wollen, ist es leicht zu entscheiden. Wenn wir einen Motorradfahrer bezahlen, so wird vielleicht 50% des Geldes für Treibstoff genutzt, weitere große Teile gelangen in die Transportmittelindustrie. So fließt ein Großteil des Geldes und Energie direkt aus dem Land, aus dem Nahbereich, und letztlich ist davon nur verschmutzte Luft übrig. Ein Übriges verwendet der Fahrer um das Fahrzeug betriebsfähig zu erhalten und zu warten. Auch dieser Teil ist nicht wirklich von Nutzen für den Fahrer oder uns direkt. Wenn wir das Geld für ein Cyclo (Dreirad) aufwenden, geht nahe zu alles Geld als Vergütung für eigene Anstrengung, an den Fahrer, und bleibt höchst direkt in der Nähe und an der Notwendigkeit. Des weiteren schützen Sie damit Umwelt und vor Lärm und Staub. Tatsächlich sollten wir Leute, die ihren Lebensunterhalt mit eigener Kraft verdienen, ohne andere, direkt oder indirekt, zu benutzen, wie diese Cyclo-Fahrer, jeden Tag, aus all diesen Gründen, ehren und bewundern. Sie geben vielen die Möglichkeit Gutes zu

tun, und an ihrem Service bescheiden, aber verdienstvoll, teilzunehmen.

Wie sollten wir uns im Verkehr verhalten?

Wie ein Buddhist, oder besser wie jemand der dem Drei Juwelen, dem Buddha, dem Dhamma und der Sangha, folgt, oder sie können auch sagen wie ein Khmer (vom Pali *khema*; Land oder Person, die in Frieden, friedvoll ist). Geduldig, umsichtig, nachgiebig, verzeihend und achtsam. Wir benötigen bloß die anderen Verkehrsteilnehmer als unsere Familienmitglieder, Eltern, Großeltern, Kinder, Enkel oder Gäste zu sehen. Wir wissen doch gut, wie ein Khmer (jemand in Frieden) sich von anderen unterscheidet. Also warum nicht einfach auch Khmer im Verkehr sein, oder dort zu beginnen? Die selben Leute, im selben Land - ändern Sie nicht Ihr gutes Wesen und Ihre guten Tugenden, wenn Sie in, oder auf ein Fahrzeug steigen und bewahren Sie Ihre Kultur auch dort. Vergessen Sie nicht, daß Achtsamkeit die Türe zum Entkommen, wie auch Ihr Beschützer zu jeder Zeit, ist. Wenn Sie jemanden in Eile sehen, lassen Sie ihn zuerst gehen, fahren, aber weichen Sie nicht, als ob Sie Angst hätten, rückartig aus oder zurück. Nehmen Sie sich den Abstand der gut ist vom Vordermann heraus und lassen Sie sich nicht drängen. Springen Sie nicht wenn eine Hupe ertönt. Arbeiten Sie sich, wie ein gezähmter Leielefant oder Wasserbüffel, sicher und respektiert, ohne zu verletzen,

durch den Verkehr. Wenn Sie sich zu klein machen, und damit anderen einen verführerischen falschen Eindruck geben, werden Sie von den Herdentieren, früher oder später, überrollt. Seien Sie nachsichtig und hilfreich, aber geben Sie sich nicht auf. Sehen Sie immer nach den nicht so starken im Verkehr zuerst um. Alte Personen und Kinder, wie Leute die im Verkehr nicht so gut bestückt, und mit Mühen unterwegs sind, sind von Ihrer Güte abhängig, und das was Sie geben bekommen Sie auch vergütet. Lassen Sie Personen zu Fuß immer Vorrang. Vielleicht geben Sie anderen ja auch stets eine Mitfahrgelegenheit.

An Feiertagen sind die meisten Unfälle zu verzeichnen. Wie können wir hier besser handeln?

Speziell an Feiertagen können wir sehen wie gegensätzlich sich unser Leben zu unseren Kulturgütern, der Bedeutung vom Dhamma Buddhas, entwickelt und ist. Ist es nicht verrückt, daß an Tagen des Verdienstetuns das meiste Leiden verursacht wird? Also kann da etwas grundlegend nicht stimmen und wenn wir uns and die stets zufrieden gehenden Schüler Buddhas und dem Buddha selbst erinnern, ist es wohl nicht das Dhamma, das hier falsch liegt.

Jeder ist in Eile, um seine Familie zu treffen, seinen Festlichkeiten nachzugehen, und dort anzukommen. Meist

essen wir die ganze Zeit, und ein Fest oder eine Party folgt der anderen. Nach ein paar Tagen sind wir ausgelaugt, müde und alles Geld ist ebenfalls hinüber. Erinnern Sie sich daran, daß angenehme Gefühle bald unangenehme nach sich bringen. Weniger ist viel mehr! Es ist gut sich für nur ein paar gute, aus vielen Veranstaltungen, zu wählen, und diesen bewußter beizuwohnen und damit besser zu genießen. Zuerst werden Sie wirklich Zeit haben, was die Leute betrifft, die Sie nicht wirklich oft treffen, und auch Ihre Gesundheit und Budget wird es Ihnen sehr dankbar sein. Wenn Sie geliebte Leute in den Feiertagen besuchen wollen, planen Sie mehr Zeit ein. Sie können ein paar Tage vor und nach dem großen Trubel und Wettstreit an- und abreisen.

Trinken Sie, wenn überhaupt noch notwendig, nicht wenn Sie fahren. Viele Leute genießen es manchmal, sich mit Freunden zusammen zu setzen, über alte Zeiten zu plaudern, und dabei etwas Bier und Wein zu trinken. Neben dem Umstand, daß dieses auch ohne Alkohol gut geht, können wir, wenn schon, etwas Geld mehr aufwenden und nicht gierig sein, Freunden und uns selbst auch eine Runde Taxi zu spendieren, anstelle nicht sicher nach Hause zu kommen, und vielleicht gar unser oder anderer Leben im Verkehr zu zerstören. Nicht zu sprechen, wenn wir all das sonst verunkene Geld nehmen, und gemeinsam etwas nachhaltiger Gutes, zum erfreuen daran, damit tun. Viel mehr als Kopfweg und viele Gedanken darüber, was man für Unfug getan hatte, bleibt von Wein und Bier schon am

nächsten Morgen nicht über.

In unserer Kultur ist es Brauch sich um gutes Kamma anzunehmen. Wie geht das im Verkehr?

Wie wir wissen, oder uns nun bewußter ist, erzeugen wir viel negatives Kamma, wenn wir von einem Ort zum anderen schnell und bequem, wenn kurzfristig gedacht, kommen wollen. Die meisten Handlungen um Gutes zu tun, weil wir die Mittel nicht bedenken, erzeugt heute mehr schlechtes Kamma, als sie Gutes bringen. Wenn Sie sich entscheiden, ein Kloster zu besuchen, oder an einem buddhisichen Fest teilzunehmen, versuchen Sie es ohne Auto oder Motorrad zu tun. Weise alte Leute, selbst mit wenig Kraft, gehen auch heute noch bewußt zu Fuß zu solchen Begebenheiten. Hören und lernen Sie vom Buddha, und ehren Sie seine Lehren, so wie Sie sie gehört haben, indem Sie ihnen nachgehen und das Dhamma ausüben. Gute Taten zu tun, erfordert Achtsamkeit und Rundumsicht, und es so zu tun, nicht wie ein Gecko, der eine Mücke im Visier hat und alles rundherum und was da passiert vergißt. Schnell beißt ihn die Maus, wenn er sich auf Gewinn konzentriert. Das Missverständniss des Dhammas in unseren Zeiten ist groß. Doch das Dhamma ist zeitlos, und die Zeit des Komfort und von Fahrzeugen wird ein Ende haben, hat es das ja jeden Tag, oder? Wenn Sie etwas Gutes tun wollen, dann müssen Sie es selbst tun. Andere oder anderes nutzen, hilft ihnen

nicht. Sie müssen sich selber helfen, um geben und loslassen zu lernen und Freude damit zu haben. Das ist was mit "Hilf dir selbst zuerst" gemeint ist. Gehen ist entsprechend der Art, wie man Verdienste ohne Verlust angeht und tut! Gehen bring den meisten Frieden im Wettlauf im Verkehr um Verdienst und Verlust, und hilft dabei eines Tages, vielleicht schon heute, den Kreislauf zu verlassen zu beginnen und als wahrer Siegen zu stehen, sich setzen und zufrieden zu sein.

Erinnern Sie sich stets an den Buddha! Bis auf wenige die Buddhas gute Lehren vernehmen, wenn richtige Anstrengung tuend, vermag es jeder, Erwachen selbst in diesem gegenständigen Leben, zu erlangen. Beginnen Sie achtsam darauf zu sein, was in Ihnen vorgeht, und umsichtig, wie sich das Außen auswirkt, und Sie werden ein wahrer Gewinner in diesem Kreislauf des Verkehrs sein. Langsam, Schritt für Schritt!

Mögen alles Wesen frei von Leiden sein, mögen alle Wesen den Weg zu wahren Glück für sich selbst, mit Leichtigkeit, erkennen.

Möge der Nutzen dieses kleinen Heftes größer sein, als das Leiden, daß es vielleicht für die Entstehung verursacht wurde.

Anumodana!