

Etappe 153

von Cide auf der D010 zum Abzweig Koclar

Luftelement

Unter dem Luftelement versteht man im Buddhismus gemeinhin nicht nur Luft und alles Gasförmige, sondern auch alles Bewegliche, ja Beweglichkeit, Mobilität, selbst. Kein Wunder also, dass eine Pilgerwanderung und das Luftelement eine Menge miteinander zu tun haben.



In den letzten Tagen hat sich aber das Luftelement auf eine weitere Art in mein Bewusstsein gedrängt. Schon am ersten Abend meiner Hinfahrt in die Türkei, in meinem ziemlich warmen Zimmer in Regensburg, stellte ich leichte Atembeschwerden fest. Der Atem ging schwerer, das Einatmen durch die Nase schien nicht genügend Luft in die Lungen zu bringen. Ich nahm an und hoffte, dies sei nur ein momentanes Ereignis, es war auch glücklicherweise nicht so stark, dass es mich am Einschlafen gehindert hätte. Dennoch erwachte ich mit einem ganz leichten Kopfschmerz, so wie wenn man in einem Raum mit mehreren Personen übernachtet und die Fenster sind geschlossen: Sauerstoffmangel.

Der Schmerz verflüchtigte sich zwar bald, doch am nächsten Abend in Sremska Mitrovica (Serbien) das gleiche, sogar noch etwas stärker, hier hatte ich allerdings das Fenster wirklich geschlossen, wegen des Lärms von außen, dafür die Klimaanlage an - ich schob das Ereignis auf die Klimaanlage. Auch hier das gleiche: Schlafen, leichter Kopfschmerz, weiter.

In Lüleburgaz im europäischen Teil der Türkei hatte ich ein sehr kleines Zimmer ohne Fenster, aber mit einer Klimaanlage und hier zeigte sich das Problem stärker, ich schob es wieder auf die Klimaanlage, aber hier konnte ich aus Luftmangel nicht einschlafen, das Atmen durch den Mund ist für mich doch zu unbequem, also nahm ich etwas von dem Tigerbalsam, von dem ich in meiner recht gut sortierten Pilgerapotheke zwei Varianten mit mir führe, und schmierte es mir unter die Nase, die Wirkung des Menthols half mir und ich konnte ohne Atembeschwerden schlafen.

Hier in Cide zeigte es sich jedoch, dass es nicht an der Klimaanlage liegen konnte, denn hier gibt es keine, das beklemmende Gefühl, nicht genug Sauerstoff zu bekommen, trat aber erneut auf, sobald ich mich zu Bett begab, sodass ich jeden Abend den Tigerbalsam bemühen muss.

Es handelt sich dabei zuerst um ein Problem der Nase, es scheint, dass die Nasenschleimhäute angeschwollen sind. Allerdings habe ich auch den Eindruck, durch den Mund nicht so unbeschwert atmen zu können wie gewöhnlich. Ich nehme an, dass das mit meiner Allergie zu tun hat ("Heuschnupfen"), unter der ich früher litt und die sich in

diesem Jahr erstmals wieder kräftig zurückgemeldet hat. Ich nehme an, das ist die Folge der Tatsache, dass ich in diesem Jahr häufig im Café frühstückte, wo es keine Margarine sondern Butter gibt und dass ich auch oft im Café ein Stück Kuchen aß, in dem wohl Milchprodukte und auch Eier enthalten sind. Mit anderen Worten: ich habe meine frühere fast vollständig vegane Ernährung (Ausnahmen machte ich nur, wenn ich mit Besuchern oder Freunden im Restaurant war) zugunsten einer nur vegetarischen verändert. Zuhause habe ich mich zwar weiterhin vegan ernährt, war aber eben doch ziemlich oft im Café, wo ich gerne sitze und die Zeitung lese. Damit habe ich mir zweifellos negatives Karma gemacht - und Handlungen haben nun einmal Folgen.

Im Mai und Juni diesen Jahres habe ich daher ein Heuschnupfenmittel (Lora) genommen, das auch die Symptome deutlich linderte. Wie früher auch habe ich dieses Mittel dann Anfang Juli abgesetzt, weil da die Gräser und Blumen, die die durch tierische Produkte verursachten Allergien schließlich auslösen, verblüht sind. Allerdings scheint das Problem diesmal im Juli noch nicht vollständig behoben zu sein. Ich habe zwar eine kleine Menge Lora-Tabletten dabei (für zwanzig Tage), halte sie aber vorerst noch zurück, solange ich mit dem Tigerbalsam auskomme.

Diese etwas lange Einleitung dient dazu deutlich zu machen, dass ich mich dem Luftelement nicht nur deswegen zuwende, um alle Elemente durch zu deklinieren, oder weil ich weiß dass ihre Bedeutung und die Reflexion darüber wichtig sind, sondern dass es in der Tat genügend Anlass gab, meine Achtsamkeit stärker dem Luftelement zuzuwenden. Und irgendwie sorgt ja auch der Ozean der Leerheit dafür, dass ich mich allen wichtigen Aspekten in genügendem Umfang und einem jeden zu seiner Zeit widme.

Heute Morgen also stellte ich das Auto auf der Straße D010 am Abzweig Kocali ab, das ist 22 km von meinem kleinen Hotel in Cide. Einmal mehr habe ich dabei das Hotelier-Leute in der Eingangshalle geweckt, als ich um 4.30 h das Haus verließ. Es war Vollmond und ich machte einige Aufnahmen von diesem über dem Meer. In der Dämmerung gelangte ich dann zum avisierten Abstellplatz fürs Hinayana und machte mich bei angenehmer Temperatur auf dem Weg. Die erste Stunde war ideales Wanderwetter und auch der Rest der Wanderung hatte gute Witterungsbedingungen, denn ich kam bereits um 11.30 h wieder an meinem Quartier an.

Beim heutigen Gehen beschäftigte ich mich mit dem Luftelement. Ich war mir des Atems beim Ein- und beim Ausatmen bewusst. Und ich war mir auch dessen bewusst, was sich beim Wandern bezüglich des Atems anders anfühlt als in meditativer Ruhe oder bei der gemächlichen Gehmeditation. Und ich war mir auch bewusst, inwieweit sich mein Atem anders anfühlte, als ich das aus früheren Jahren in Erinnerung hatte. Da die Gegend sehr gebirgig war, hatte ich außerdem die Gelegenheit, die Unterschiede beim Atmen im Abwärtsgehen, im leichten Aufwärtsgehen und im stärkeren Aufwärtsgehen zu vergleichen.

Ohne hier auf die Einzelheiten eingehen zu wollen, kann ich doch feststellen, dass beim Abwärtsgehen die normale Atmung durch die Nase ausreichte; die Bauchatmung ist jedoch fast noch ausreichend, Brustatmung kommt nur ansatzweise zum Einsatz. Doch schon beim leichten Aufwärtsgehen ändert sich das. Die Atmung durch die Nase reicht mir jetzt nicht mehr, der Mund steht offen und sorgt für zusätzliche Sauerstoffzufuhr, neben dem Bauch ist jetzt auch die Brustatmung klar auszumachen, allerdings nicht in vollem Umfang aktiviert.

Bei stärkerem Anstieg sind Bauch- und Brustatmung voll ausgeschöpft und sogar die Schulteratmung ist zu einem gewissen Grade aktiviert. Der Mund ist aktiv wie bei der Atmung des Fisches: beim Einatmen ist der Mund weit aufgerissen, Luft wird gierig eingesogen, beim Ausatmen ist der Mund weniger weit geöffnet, er erscheint eher o-

förmig und der Atem wird kräftig und hörbar ausgestoßen, ja geradezu herausgepresst. Während in der ersten Morgenstunde der Atem angenehm dahinfließ (es ging in dieser Zeit beständig abwärts) und es eine Lust war, die frische Morgenluft beim Atmen, aber auch auf der Haut zu genießen, wurden diese Empfindungen, je höher die Sonne stand und je stärker es aufwärts ging, deutlich weniger angenehm, sie tendierten gar leicht ins Unangenehme. Trotz der schweißbedeckten Haut in Gesicht und auf den Armen konnte das Luftelement jetzt keine Kühlung mehr verschaffen.



Doch die andere Eigenschaft des Luftelementes, die Beweglichkeit, die Mobilität blieb die ganz Zeit über gleich. Ich genieße die Mobilität, die ich habe, es ist möglich sich zu bewegen, nicht starr und unbeweglich zu verharren wie festes Erdelement, das sich höchstens bei einem Bergrutsch wie dem, bei dem ich rastete (Bild), in ganz seltenen Zeiten einmal bewegt. So ist uns Tieren - auch im Gegensatz zu den Pflanzen, die



verwurzelt sind - eine höhere Beweglichkeit vergönnt, man könnte geradezu sagen, dass wir tierischen Lebewesen das Geschenk der Mobilität bekommen haben, dass wir die Geschöpfe (ich verwende das Wort bewusst und ohne jede Scheu, setzt es doch keinen persönlichen Schöpfer sondern nur den Prozess der Schöpfung voraus) mit dem Totem des Luftelementes verbunden sind.



So mich meiner Beweglichkeit erfreuend, die schließlich auch beinhaltet den Pfad gehen zu können, physisch und spirituell, strebte ich meinem Tagesziel entgegen. Nur drei Kilometer von diesem entfernt gab es einen Aussichtspunkt, wo ich einige Fotos machte. Hier war ein Motorradfahrer, der, als er hörte, ich sei aus Deutschland, gleich seinen Freund in Köln anrief und wollte, dass ich ein paar Worte mit ihm wechsle, anschließend schenkte er mir noch von ihm selbst gepflückte Haselnüsse, noch mit grünen Umhang, und zeigte mir, wie man diese knackt. Die unmittelbare Freundlichkeit der Türken ist schon ganz erstaunlich. So auch bei meiner Hauswirtin, die mich angestiftet hatte, heute entgegen meiner gewöhnlichen Richtung zu gehen und den Weg gewissermaßen rückwärts zu gehen, denn so brauche ich kein Taxi und sie würde mir einen Platz in einem Dolmus besorgen, was auch durch fünf Anrufe und viele, viele Worte gelang. Anschließend schickte sie noch ihren Cousin mit mir in die entsprechende Straße, um den Dolmus anzuhalten. Das ist ein Kleinbus von Ford, in dem wir mit nicht weniger als 28 Personen waren. Ich hatte eine Art Stehplatz ohne Haltegriffe, aber umzufallen war schlicht nicht möglich. Der Fahrer hatte mich aufgefordert ihm zu sagen, wo er halten solle, was gar nicht so einfach war, denn Fenster gab es dort oben, wo mein Kopf war, nicht. Also holte ich mir den sehr genauen Kartendienst **Here!** auf mein Handy, um dem Fahrer an der richtigen Stelle auf perfektem Türkisch zuzurufen: "Schoför, dur lütfen!" Und tatsächlich hielt der Dolmus genau neben dem Hinayana. Es funktioniert hier vieles anders, aber in seiner Weise letztendlich irgendwie doch.

Jetzt am Nachmittag, als ich dieses schreibe, hat es den Anschein, als habe der Ozean der Leerheit vor, dass ich mich morgen mit dem Wasserelement beschäftige. Zwar zeigt mein Wetterdienst für die nächsten 14 Tage immer über 30 Grad und strahlenden

Sonnenschein an, jedenfalls für Amasra, 80 km von hier nach Westen, aber für Inebolu, 100 km von hier nach Osten, nur noch Temperaturen um 25 Grad und für jeden der nächsten 14 Tage Regen - und ich gehe nach Osten, Inebolu wird mein nächstes Standquartier sein, also demnächst intensive Beschäftigung mit dem Wasserelement, wie es aussieht.

