

Etappe 158

von Inebolu nach Abana

der lange Schatten des kaya



Unterwegs fand ich einen recht bequemen Sitzplatz für Meditation und Weihungszeremonie auf einem weichen Wasserrohr im Schatten. Später eine zweite Rast im

Am Morgen habe ich mich zeitig von meinem Bungalow aus auf den Weg gemacht. Die nächste mehrtägige Wegstrecke ist die vom Seebad Inebolu zu dem schon in der Antike bekannten mondänen Seebad und damals sehr wichtigen Hafen Sinop. Noch während ich auf dieser Strecke unterwegs bin, werde ich am Sonntag nach Sinop umziehen, da die Übernachtungen im Bungalow in Inebolu meine teuerste Übernachtungsstelle in diesem Jahr ist und ich daher hier nicht länger als nötig verweilen will.



einzigsten Ort auf dem heutigen Weg, wo ich einen leckeren Simit (Sesamkringel) zum Frühstück nahm. Warum man an einer Müllhalde, die - wie vor 50 Jahren in Deutschland auch - vor sich hin schwelte, fünf



Hundehütten gebaut hat, wo jetzt Hunde mit zahlreichen Welpen wohnen, erschließt sich mir nicht ganz, es handelt sich wohl um ein

Tierfreunde-Projekt. Aber vielleicht kann mir einmal einer die Aufschrift auf dem dazugehörigen Plakat übersetzen (lassen).



Hunde haben mich heute nur kurzfristig begleitet, keiner wollte allzu weit mit mir gehen, was mir eigentlich auch lieber ist. Stattdessen war heute wieder ein anderer Begleiter bei mir, manchmal eilt er mir ein paar Meter voraus, häufig heftet er sich an meine Fersen. Er ist mir sehr vertraut, ich kenne ihn schon von Kindesbeinen an, auch wenn er sich im Laufe der Jahrzehnte geringfügig verändert hat, ich meine natürlich den Schatten. Ich sage nicht "meinen" Schatten, nicht etwa weil ich das Possessivpronomen vermeiden will,



sondern weil ich viel mehr Schattierungen habe; dieser Schatten ist nur der Schatten einer der fünf skandhas, der fünf Gruppen, aus denen das besteht, was ich Horst und "ich" nenne. Es ist nur der Schatten meiner rupa, meiner Form, man könnte auch sagen der Schatten meines kaya, meines Körpers.

Und ich muss sagen, ich bin ganz schön - nein, stolz ist nicht das richtige Wort - besser: ich bin ungemein froh, dass er noch da ist und dass er so kraftvoll ausschreitet. Es sah nicht immer so aus, als wäre das möglich. Es gab Zeiten, da habe ich meinen Körper alles andere als pfleglich behandelt, habe ihn ein viertel Jahrhundert lang mit äußerst ungesunden Mengen von Alkohol misshandelt, teilweise ergänzt um einen Medikamentencocktail, der die Sache zwar erträglicher, aber nicht besser machte und habe dazu noch geglaubt, einer wie ich könnte dauerhaft mit fünf Stunden Schlaf pro Nacht auskommen.

Ich war jünger als meine Töchter heute, als mir Arzt kopfschüttelnd sagte, er gäbe mir kaum noch zwei Jahre, zweieinhalb, wenn es hoch käme.

Irgendwann hatte ich auch den Eindruck, das Gefühl, die heftige Empfindung, mein Blutdruck sei deutlich zu hoch. Ich ging in ein Sanitätshaus, um einen Blutdruckmesser zu kaufen und probierte ihn sofort aus. Die Geschäftsinhaberin wollte, dass ich mich sofort in ärztliche Behandlung begäbe, vor allem der unter Wert sei viel zu hoch, ich weiß die damaligen Messwerte noch heute, gut zwanzig Jahre später: es waren 189:138.

Damals begann ich mich bereits umzustellen, war ich doch inzwischen zum Dharma gekommen und hatte gehört, dass der Buddha die Mönche zur "Reinhaltung des Besitzes" aufforderte, was mich stark wunderte, bis ich erfuhr, dass der wichtigste Besitz des Mönches natürlich sein Körper sei, denn dieser sei die Basis, die *conditio sine qua non*, seines Erleuchtungsstrebens. Wie anders war das doch als die

Botschaft, die ich von Kindesbeinen auf hörte: "Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach" und, so schloss ich, dieses Fleisch dieser Körper sei minderwertig, sei verachtenswert, müsse überwunden und zurück gelassen werden.

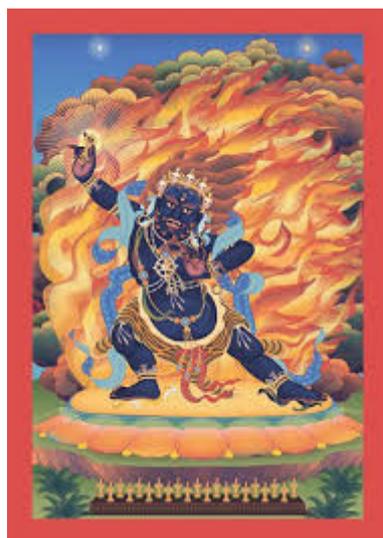
So habe ich Stück für Stück, schrittchenweise, meinen Körper schätzen gelernt. Ich erinnerte mich sogar eines alten Vorsatzes, den ich als junger Mann hatte: sollte ich bei Renteneintritt noch fit sein, so wollte ich zu Fuß nach Indien gehen, mir einen Guru suchen und spirituell praktizieren, vielleicht gäbe es Erleuchtung ja wirklich!

Nun einen Guru, einen Lehrer, zu suchen brauchte ich nicht mehr, ich hatte im Buddha den besten aller Lehrer gefunden und in Sangharakshita denjenigen, der den Dharma in zeitgemäßer Form formuliert und weitergegeben hat.

Es war Anfang 2011, als ich mir der Endlichkeit meines Körpers bewusst wurde. Ich hatte begonnen die Prostrationspraxis zu üben, dabei traten allerdings Knieprobleme auf, und ich wollte doch, wie es heißt, Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha nehmen mit

KÖRPER, Rede und Geist. Mir war, gewissermaßen als Ersatz für die Prostrationspraxis die Idee einer Pilgerwanderung wieder als Umsetzung des körperlichen Aspektes der Zufluchtnahme eingefallen - und dann verschlimmerten sich meine Fußprobleme ausgehend von der Achillesverse so stark, das ich nur noch äußerst mühsam die zwei Stufen zwischen meinem Zimmer und der Toilette heruntergehen konnte.

Ich fühlte mich knapp vor meinem 60. Geburtstag wie 90, war äußerst verzweifelt und flehte die fünf Buddhas des Manadalas in unserem Meditationsraum um Hilfe an. Und was geschah? Eine andere Figur manifestierte sich im Meditationsraum, beschimpfte meine weinerliche Verzagtheit - und ich schwor, mich unverzüglich auf den Weg nach Indien zu machen. (vgl. dazu meinen ersten Pilgerbericht "Wie alles begann" aus dem Jahr 2011.) Eine Woche später (3. Januarwochenende 2011) begann meine Pilgerwanderung, die ersten beiden Tage bis Schöllkrippen bzw. Aschaffenburg.



Und nun viereinhalb Jahre später ist da ein kraftvoll ausschreitender Schatten, ein Zeugnis einer erfolgreichen Wandlung. Es ist eine Freude, diesem Schatten zuzusehen. Meine Füße nicht mehr blutend und voller großer Blasen, wie im ersten Jahr. Meine Füße, meine Achillesverse, meine Mittelfußknochen, nicht mehr eine Tortur wie in den ersten fünfzehn Monaten, wo ich abends zitternd vor Schmerzen ins

Bett sank. Die Probleme jeweils erkannt, analysiert, die Ursache bekämpft und dabei die geeigneten Mittel angewendet, mit anderen Worten, die Vier Edlen Wahrheiten des Buddha umgesetzt:

1. das Problem erkennen
2. die Ursache suchen
3. die Ursache und nicht das Symptom angehen
4. dies mit einem Strauß angemessener Mittel tun.

Ha! So heilsam kann der Buddha-Dharma sein. Und notfalls, wenn man gerade einmal nicht weiterkommt, hilft oft bitten. Dann passiert es mitunter, dass ein Bodhisattva erscheint und einem den Weg zeigt. Und wenn man ihn dann geht, dann ist da ein kräftig ausschreitender Schatten, dann ist da ein frohgemuteter, zielgerichteter Pilger, der voller Freude aus jauchzendem Herzen singt: "Das kann doch 'nen Buddhisten nicht erschüttern, keine Angst, keine Angst auf dem Pfad!" (nach einer Melodie von Hans Albers zu singen, wenn man singen kann, notfalls einfach frohen Herzens herausschreien!)

Und so voller Freude, pamojja, voller Verzückung, piti, voller Glückseligkeit, sukkha, endete der 158. Tag. Und ganz wichtig: voller DANKBARKEIT, voller erdgestützter, körperbetonter Dankbarkeit, ErDa.

