

Etappe 167

von Haciselli nach Yakakent

vom Wesen der Wurzeln; elektrisierende Schritte

Heute brauchte ich mir keine Sorgen zu machen, in meinem Zimmer eingeschlossen die morgendliche Pilgerwanderung zu versäumen: ich hatte die Tür über Nacht nur angelehnt, den Rucksack dahinter gestellt, damit sie sich nicht von alleine öffnete, und konnte so planmäßig um kurz vor vier Uhr das Hotel verlassen.



Die Fahrt ging nach Haciselli, ich stellte das Auto ebendort ab (Bild), wo es auch gestern stand, heute allerdings um planmäßig ostwärts zu schreiten. Bei Ankunft konnte ich einen neuen Early-Bird-Rekord aufstellen: 4.44 h Pfadbeginn. Ich hatte mir den Wecker so früh gestellt, weil es heute wolkenlos sein und 37 Grad haben sollte, da wollte ich rechtzeitig um 12 h, bevor die Sonne

so richtig brennt, mein Tagespensum geschafft haben. Anfangs war es noch so dunkel, dass ich mich an den Mittelstreifen der Fahrbahn orientierte (Bild rechts). Doch schon während der Fahrt nach Haciselli fragte ich mich, ob denn der Wetterdienst recht habe, denn imposante Blitze erhellten den Nachthimmel vor mir, alsbald stellten sich auch die ersten Tropfen ein, aber es schienen glücklicherweise nur die Ausläufer eines entfernten Gewitters zu sein, denn schon als ich in Haciselli ankam, hatte der Regen aufgehört.

Dafür zeigte sich die Natur wieder von einer neuen, geheimnisvollen Seite: im Scheinwerferlicht des Hinayana erschienen Nebelschwaden von der verdunstenden Flüssigkeit auf der noch immer sehr warmen Straße, dazwischen lagen vom Regen herabgefallene braune Blätter, Vorboten des zaghaft an die Tür klopfenden Herbstes.



Als ich dann meinen Pfad noch in der Dunkelheit beschritt, verspürte ich eine traurig-unruhige Kraft hinter der nächsten Kurve - ein trauriger Troll, ein verwunschener Elf?

Vorsichtig ging ich zu den Büschen, meine Augen hatten sich an die Dunkelheit gewöhnt, die doch nicht vollständig war, denn die Umrisse der Berge zeigten sich bereits deutlich erkennbar, und dann, hinter den Büschen: ein einsames Grab. Mir schien, dass hier jemand begraben war, der seine letzte Ruhe, ich meine: wirkliche Ruhe, noch nicht gefunden hatte.

Ich sprach also den Vers von der Abgabe der Verdienste, von der ich nicht weiß, ob das hilft, schaden wird es sicher nicht. Weiter ging es durch die allmählich schwindende Nacht. Der Tag graute, ganz wörtlich: er graute, ganz grau. Die Berge, die Wälder, die Straße, Gräser und Halme, Farne auch am Wegesrand, alles inzwischen sichtbar, in verschiedenen Schattierungen von Grau. Herrlich. Allmählich verändert sich dann das Grau in Schattierungen von Dunkelgrün. Welche wahnhafte Verschwendung, diese herrliche Zeit der Tagwerdung im Bett zu verbringen, der Mensch gehört - auch und

gerade um diese Zeit! - in die Natur, der Wunder dieser Welt Gewähr zu werden, notfalls auch auf die Straße.



Vielleicht fragt sich die Leserin dieser Zeilen manchmal, wo denn all die Bodhisattvas vergangener Jahre, wo die Elemente Erde, Luft usw., wo Silvia und all die anderen Erscheinungen, von denen ich berichtete, abgeblieben sind. War es nur ein einmaliger spukhafter Auftritt? Dekliniert Horst nur durch, was seines Erachtens durch zu deklinieren ist? Springt er neu auf jedes sich zeigende Phänomen und vernachlässigt darüber die anderen, die bereits vorhandenen, ermangelt es ihm also an Tiefe, an Beständigkeit?

Grund dafür ist vielmehr, dass ich in allen meinen Berichten Schwerpunkte setzen muss, etwas aufzeigen möchte, dass an diesem Tag bestimmender war als all die anderen Phänomene, die natürlich auch weiterhin existieren.



In der metta bhavana üben wir täglich positive Emotion, Liebe, Güte, Empathie, Freundlichkeit. Aber wenn ich euch jeden Tag meine metta bhavana beschreiben würde, wäret ihr sicher noch gelangweilter als ihr es vermutlich so schon seid. Daher greife ich mir gewöhnlich ein Phänomen heraus, das an diesem Tag besonders wichtig war, vielleicht weil es mich schon über Wochen und Monate beschäftigte, wobei die Reflexion inzwischen soweit an Klarheit gewonnen hat, dass es meines Erachtens Sinn macht, sie zu äußern.

Heute ist dieses Phänomen das des **Wesens der Wurzeln**. Seit etwa einem Jahr beschäftigt mich die körperbetonte, erdverbundene Meditation, das Projekt **ErDa**, erdgestützte Dankbarkeit. In zehn Schritten wird dabei eine Beziehung zu den

erdverbundenen, bodenständigen Kräften ebenso hergestellt wie zu jenen Kräften, die mit dem Transzendenten, dem Überweltlichen, dem Numinosen, zu tun haben. Dabei wird die Verbindung in unserem Körper erfahren und die verschiedenen Schattierungen dieser höheren Kräfte auch an den Chakren festgemacht.



Im ersten Schritt geht es darum, uns ganz mit der Erde zu verbinden, sich wie ein Teil der Erde zu fühlen, ja: als ein Teil der Erde zu fühlen,

dieser Schritt heißt: Sitzen wie ein Berg. Im zweiten Schritt dann entdecken wir Spannungen in unserem Körper und lassen sie durch die Kraft von metta erweichen, allmählich abschmelzen. Im dritten Schritt fließen diese abgeschmolzenen Spannungen durch unseren Körper in die Erde, wo sie sich durch die Güte der Erde in eine Kraft verwandeln, die uns unterstützt. Dabei spielt das Wurzelchakra, das zwischen Anus und Genitalbereich sitzt, eine wichtige Rolle. Hier werden diese Wurzeln ausgebildet, die uns sowohl fest mit der Erde verbinden, als auch die positiven, bodenständigen, radikalen (von radix, Wurzel) Kräfte in uns aufsteigen lassen.



Und genau an diesem Punkt hat sich mir ein gedankliches Problem bereitet. Wenn ich in der Meditation eine feste Verwurzelung, eine Verankerung in der Erde aufbaue, muss ich die nicht am Ende der Meditation wieder auflösen? Ich will ja aufstehen, wie kann ich das, wenn ich fest verwurzelt bin? Das war nur ein intellektuelles Problem, kein reales. Die Meditation funktioniert (bei mir) ausgezeichnet ohne dieses Auflösen, aber würde sie dies auch bei anderen?

Derzeit gebe ich einen Kurs, einmal monatlich einen Tag lang, in dem wir diese Schritte neu einüben - und dann einen Monat lang weiter - jede für sich - üben sollen. Keine der Teilnehmerinnen hat von sich aus bislang das mögliche Problem angesprochen. Ich habe es von mir aus auch nicht - ich wusste einfach noch keine Lösung für den Fall, dass es für jemanden ein Problem darstellen könnte. Aber natürlich habe ich dieses Problem mit auf meine Pilgerwanderung genommen, wollte eine Lösung heranreifen lassen. In den letzten Tagen wurde diese immer deutlicher, Schritt für Schritt. Und das meine ich wörtlich. Ich habe Schritt für Schritt in diese Erdverbindung hineingelauscht, habe ihre Natur zu ergründen versucht, habe versucht, das, was ich da erfahre, in kommunikationsfähige Begrifflichkeiten zu fassen. Und ich denke ich bin inzwischen an einem Punkte angelangt, wo diese Entwicklung so weit gediehen ist, dass ich sie äußern kann.

Natürlich ist der Begriff der "Wurzel" eine Metapher, da entstehen keine wirklichen Wurzeln, sondern da entsteht eine fühlbare Empfindung, eine Verbindung. Der Begriff der Wurzel wird verwendet, weil er (a) als Verwurzelung metaphorisch besetzt ist, (b) aus der Biologie bekannt ist, (c) sich dieses Meditationsverfahren an verschiedenen Evolutionsstufen oder niyamas orientiert, (d) der Begriff des Wurzelchakras letztendlich ursprünglich aus einem Strauß dieser und ähnlicher Empfindungen geboren wurde. Aber der Begriff der "Wurzel" ist eine Metapher!



Die Erdung erfolgt in der Sitzmeditation auch genauer betrachtet nicht nur über das Wurzelcakra, sondern über fünf Punkte. Neben dem muladhara, dem Wurzelcakra, sind das in der Sitzmeditation noch die beiden Füße und die Knie. Wenn ich den Pfad gehe, übe ich naturgemäß überwiegend Gehmeditation. Da macht das Wurzelcakra natürlich gar nicht als Erdungspunkt mit, und gemeinhin wandle ich auch nicht auf den Knien. Hier also erfolgt die Erdung, die Erdverbindung ausschließlich durch die Füße. Und hier erfolgt das Lösen der Füße von der Erde (und die Wiederverbindung) noch wesentlich öfter als bei der Sitzmeditation, in jeder Minute viele Male. Also ein ideales Studienobjekt, dem nachzuforschen, was es mit dieser Verbindung und der Trennung auf sich hat.

So hatte ich allein in dem Teil meiner diesjährigen Pilgerwanderung etwa drei- bis vierhunderttausendmal die Gelegenheit, diesem Phänomen nachzuspüren. Und wenn ich auch zugeben muss, nicht bei jedem dieser Schritte in gleichem Maße diesem Phänomen nachgespürt zu haben, so kann ich doch sagen: ich habe es inzwischen gründlich erforscht.

Das Ergebnis: ja diese Verbindung entsteht auch hier, ich würde sie dabei allerdings nicht mit der Metapher der Wurzel umschreiben, es ist vielmehr so, als wenn ein elektrischer Steckkontakt hergestellt und wieder gelöst wird. Und in der Tat sind es ja auch nicht Säfte und grobstoffliche Materie, die durch die gefühlten Wurzeln der **ErDa**-Meditation in den Körper geleitet wird, sondern es ist feinstoffliche Energie, und hierfür ist die Metapher der Elektrizität wesentlich passender.

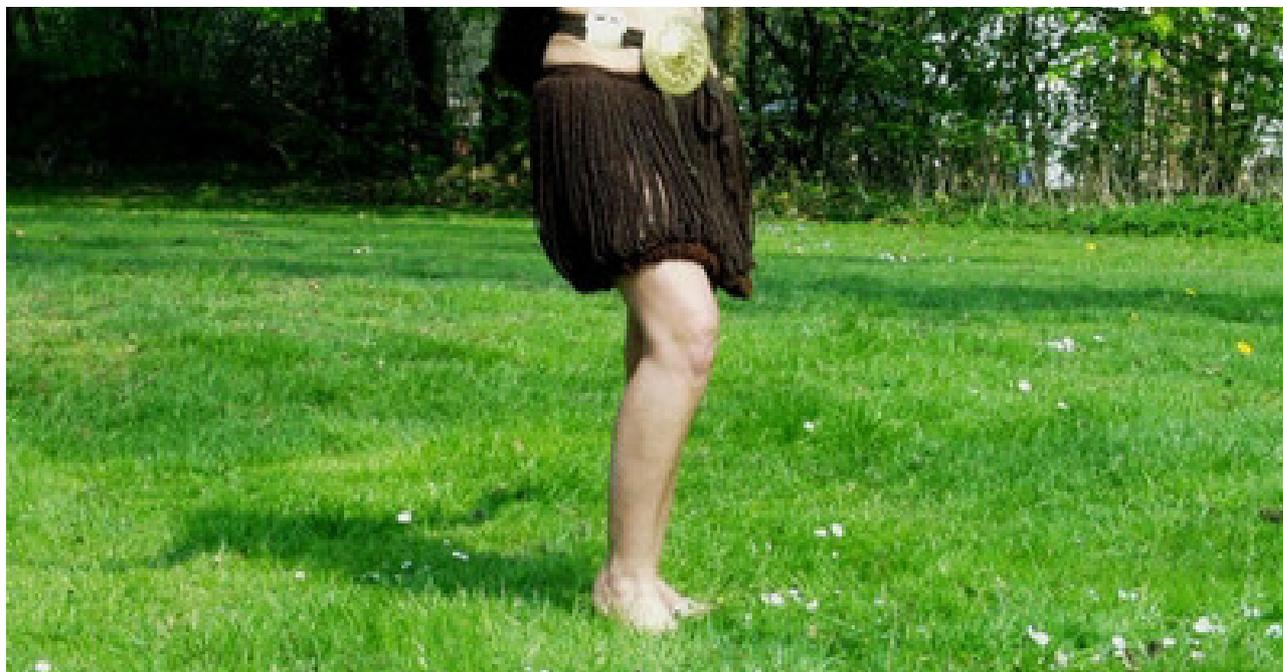
In der Tat habe ich bei jedem Niedersetzen der Füße, bei jedem entstehenden Bodenkontakt, zumindest bei jedem wirklich achtsamen und empfindsamen entstehenden Bodenkontakt, das Gefühl, dass eine Energie übersprüht, in etwa so wie bei einer alten Straßenbahn, die wacklig um die Kurven fährt - und bei Nacht sieht man dann an ihrem Stromabnehmer vielfach Funken blitzen und hört ein Knistern. Genau das ist es, was passiert, wenn ich meinen Fuß aufsetzte, wenn ich erneut Kontakt zur großen Mutter Erde aufnehme, die mich nicht nur geboren hat, die mir nicht nur jedes einzelne Atom meines Körpers zur Verfügung gestellt hat, sondern deren Teil ich weiterhin bin.



Da fließt Erdenergie von dem großen Wesen Erde zu dem kleinen irdischen Klümpchen das ich bin, das in maßloser Selbstüberschätzung dieses Wort "Ich" in den Mund nimmt, verkennend, dass es nur ein Teil dieser Erde, dieses Planeten, unserer Allmutter ist. Diese elektrisierende Verbindung mit dem Boden überträgt immer einen elektrischen Mini-Schlag, der aufzeigt: da ist etwas, da ist Verbindung, dein Nicht-Ich ist ein Teil dieses größeren Ganzen, das du noch immer nicht begreifst, aber von dem du den Schimmer einer Ahnung zu entwickeln im Begriffe bist.

Und dabei komme ich noch einmal auf diese andere Figur zu sprechen, die ich neulich erwähnte und die ich als meine Anima, die weiblichen Teile meines Selbst, bezeichnete. So wie im satipatthana sutta beschrieben ist, dass der Mönch die Phänomene nach innen - also bei sich selbst - und nach außen - also bei anderen - betrachtet, so war natürlich diese andere Person, bei der ich sie betrachten konnte, diese Frau, die in 15 m Entfernung vor mir ging, barfuß, wobei deren Füße dabei die Erde nicht wirklich zu berühren schienen. Aber genau hier konnte ich (glaubte ich zu können?)

dieses Phänomen ebenso ausmachen. Sobald einer ihrer unbeschuhten Füße in unmittelbarer Nähe der Erde kam zeigte sich - oder empfand ich - das gleiche Phänomen der sich übertragenden Spannung, dieses ganz subtile Knistern. Sicher wäre bei mir die Empfindung auch noch stärker, wenn ich in der Lage wäre, den Pfad barfuß zu beschreiten.



Bei Hunden und Katzen konnte ich das Phänomen nur in einzelnen Fällen empfinden, bei Bachstelzen hingegen ist es regelmäßig zu erkennen.

Also: Erdung stellt eine Kraftverbindung her. Verwurzelung ist eine mögliche Metapher, dies zu beschreiben, eine der Elektrizität ähnliche Kraftübertragung eine andere. Aber beides sind Metaphern, nicht die Wirklichkeit. Es sind Versuche die Wirklichkeit mit den dafür nur sehr rudimentär geeigneten Mitteln unserer mondänen Sprache zu beschreiben.

Und irgendwann war ich dann in Yakakent, wo ich einen Kiosk fand, um mich an einem Eis gütlich zu tun, das ein anwesender Düsseldorfer Türke unbedingt bezahlen wollen, erfreut einen Landsmann zu treffen. Die Wirtin verabschiedete mich hinterher wie einen alten lieben Gast.

Es gibt sicher viel, was man an der Türkei bemängeln kann. Die Gastfreundschaft, die Offenheit und die gegenseitige Rücksichtnahme sind Punkte, in denen uns die Türken deutlich überlegen sind - haushoch.

Aber sie sind natürlich längst nicht so schön deutsch wie wir!

