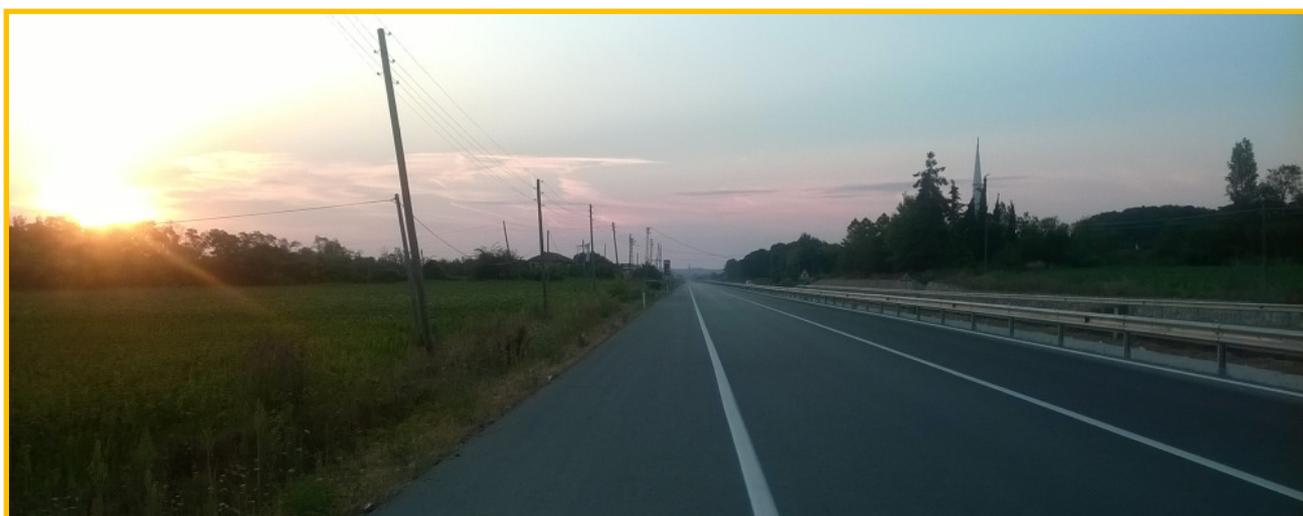


Etappe 170

von Bafra nach Dereköy

vom achtsamen Pfadgehen

Bafra - ca. 140.000 Einwohner - liegt gut 50 km von Samsun entfernt, das mit knapp 700.000 Einwohnern ungefähr die Größe Frankfurts hat. Es geht also in zwei Tagesetappen, wobei mich die erste in ein Dorf namens Dereköy führt. Dieser erste der beiden Tage führt noch durch das fruchtbare Schwemmland, der zweite wird dann unweit des Meeres entlangführen, schließlich ist die D010, der ich einmal mehr auf der ganzen Strecke folge, die Schwarzmeerküstenstraße.



Doch vor der Wanderung war die Nacht, und die war sehr unruhig. Gestern hatte ich mich - wie üblich - nach der Wanderung am Nachmittag etwas hingelegt, hatte aber wohl zu lang geschlafen, denn am Abend konnte ich keinen Schlaf finden, eine merkwürdige Unruhe hatte sich meiner bemächtigt. Hin und wieder der Blick auf die Uhr: jetzt keine vier Stunden mehr bis zum Aufstehen. Werde ich endlich Schlaf finden?

Plötzlich bin ich wieder auf dem Pfad: weit gegangen, weiter gegangen, immer weiter gegangen, gate, gate, paragate, parasamgate - Europa, Asien, Probleme waren aufgetaucht, Probleme waren gelöst, Schwierigkeiten gemeistert. Und jetzt ein Strom, ein riesiger, breiter Strom. Den Strom überqueren ... da, die Stimme meiner Großmutter: "Junge, komm' endlich nach Hause, es ist Zeit, wir warten auf dich."

Eine Fähre, ein Fährmann, ich frage nach dem Preis. "Es kostet nur eine Rupie, aber willst du wirklich rüber? Das ist der Strom der Niewiederkehr, und das ist nicht nur irgendein Name, es ist wirklich der Strom der Niewiederkehr!" Aber es ist mein Pfad und - ja - meine Großmutter hat mich gerufen - und alle warten schon auf mich. Ich gebe dem Fährmann eine Rupie.

"Komm nur Junge, zu Hause ist alles bereit, dein Vater erwartet dich!" Mein Vater? - Gehen. Es ist schön den Pfad so barfuß zu gehen, die Erde und ich, wir werden eins, ich spüre ein zunehmendes Verschmelzen. Tatsächlich, dort vorn ist der Auwanneweg, die Straße, in der ich geboren bin. Ein Bettler sitzt am Boden. Ich greife in die Tasche, gebe ihm all mein Geld. Almosengeben ist die Pflicht eines jeden guten Moslems. Pflicht? Nein, ich gebe es aus Freude daran, außerdem brauche ich nichts mehr, bin ja gleich zu Hause.

Meine Großmutter ist wunderhübsch, frisch und strahlend, auch sie ist barfuß, das war sie früher nie, hatte doch immer etwas Probleme mit den Füßen, ich biege neben ihr in den Auwanneweg. Was ist da - eine Feier?

Ja, Erich Pipa, der Landrat, feiert. Er hat wieder geheiratet und sieht viel jünger aus als früher, er winkt mir mitzufeiern, mitzutanzten. Aber ich feiere doch nicht, ich tanze doch nicht, ich will den Pfad gehen, es sind nur noch wenige hundert Meter. Erichs Frau ist sehr jung und wunderhübsch, sie trägt ein bis auf den Boden reichendes, weites schwarzes Kleid, sie tanzt einen schwindelerregenden Tanz. Ja, jetzt wird es mir klar - sie ist ein Derwisch! Herzlichen Glückwunsch, Erich, jetzt wird alles gut! Ich freue mich vollen Herzens über Erichs neues Glück, dann eile ich an der Seite meiner Großmutter weiter, alle warten doch schon auf mich, so heißt es, mein Vater, meine Mutter, mein Großvater, auch Freunde, die ich seit Jahrzehnten nicht mehr sah, deren Gräber inzwischen abgeräumt wurden. Vielleicht schaffe ich es jetzt bis zum Ziel, bis nach Hause! Ein lieblicher Ton erklingt in meinem Ohr - herrlich! Nein - es ist der Handywecker.

Wirklich erquickt fühle ich mich nicht. 3.30 h türkischer Zeit. Aber der Pfad ruft, wer wird da zögern? Das Hinayana fährt mich entlang der D010 zu einem kleinen Abzweig hinter Dereköy, in der Mitte zwischen Bafra und Samsun. Heute wird es von hier aus westwärts gehen, morgen dann ostwärts.

Zuhause übe ich selten Gehmeditation, selbstverständlich ist das Sitzen in meinem wunderschönen Meditationsraum meine Hauptpraxis, die Gehmeditation erscheint mir da ein wenig fremd. Hier ist es ganz anders. Wenn ich Sitzmeditation übe, überkommt mich alsbald eine eigenartige Unruhe: Horst der Pfad ist deine Praxis. Gehen! Achtsames Gehen!



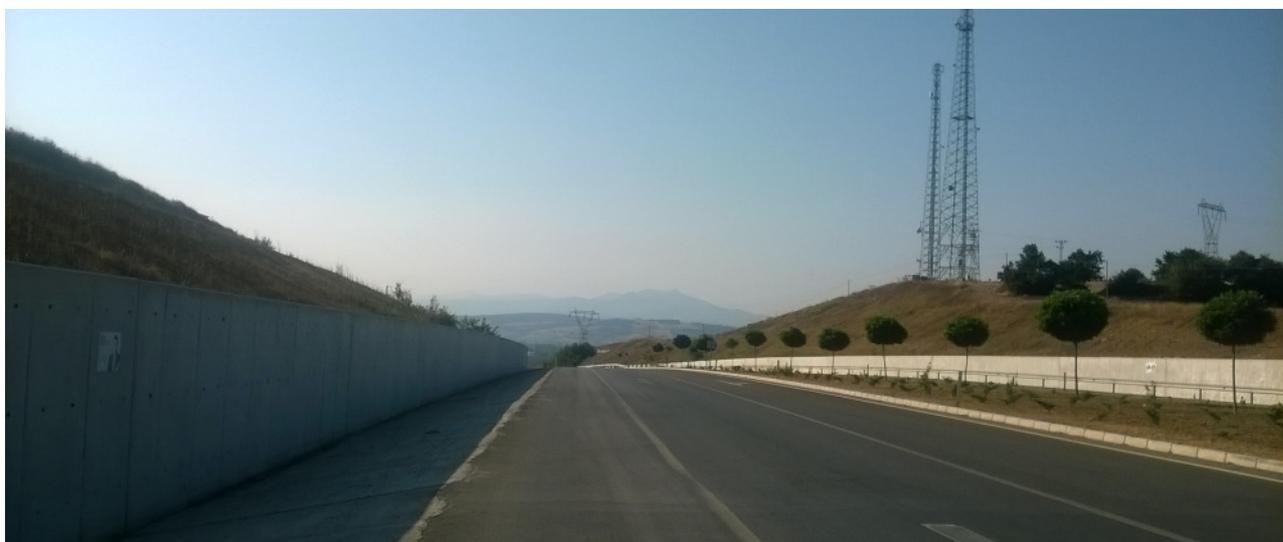
Ich gehe. Gehe den Pfad. Schritt für Schritt - aber zügig - es gibt kein Grund zum Zögern. Es ist wie bei Bahiya, der den Buddha suchte, angespornt von einer inneren Unruhe, von dem Gefühl einer großen Dringlichkeit. "Herr, lehrt mich jetzt, wir wissen nicht wann euer oder mein Leben zu Ende ist, lehrt mich jetzt." So forderte Bahiya den Buddha während dessen Bettelgang auf, und der Buddha, die Dringlichkeit in Bahiyas Antlitz erkennend, lehrte ihn: "Im Sehen nur das Gesehene..." Und Bahiya verstand, er wurde noch selbigen Tages erleuchtet, kurz bevor, nur Stunden vor seinem Tod. Er hatte nicht um Ordination gebeten, sondern um das Wesentliche, um die Lehre. Der Buddha ist tot, aber die Lehre und der Edle Pfad, sie existieren weiter.

Die Lehre und der Pfad sind meine Lehrer.

Vom Pfadgehen:

Die fünf skandhas gehen. Da ist der Schatten eines Körpers, der Schatten geht. Da ist ein Körper, der den Pfad geht. Und da ist ein Bewusstsein, das sieht, das weiß, dass da ein Körper ist, der den Pfad geht. Und da ist Wahrnehmung, die Wahrnehmung, dass da ein Körper ist, der den Pfad geht. Und da ist Empfindung, da ist eine nicht körpergestützte freudige Empfindung, dass da ein Körper ist, der den Pfad geht. Und da ist eine körpergestützte leidige Erfahrung, dass die Beine beim Pfadgehen müde sind. Und da ist eine körpergestützte weder freudige noch leidige Erfahrung, die die Temperatur wahrnimmt, die den Körper, der den Pfad geht, beeinflusst. Und da sind die Gestaltungskräfte, die veranlassen, dass der Körper den Pfad geht und geht und geht...

Da empfinde ich die Füße, die den Pfad gehen. Dann empfinde ich die Wadenmuskulatur, die ermöglicht, dass der Körper den Pfad geht, ... die Knie, die Oberschenkelmuskulatur, die kräftige Gesäßmuskulatur, die Bewegung im Becken und den Hüften, die stetige Bewegung entlang der Wirbelsäule, der Atem, bis hinein in den Bauch, das Zwerchfell, das die Atmung ermöglicht, auch die Schultermuskulatur arbeitet, die Arme sind beim Gehen in Bewegung, das Tragen des Rucksackes, die Halsmuskulatur, Nase, Mund, Augen, der schwitzende Kopf mit dem schweißaufsaugenden Pilgerhut.



Die herrliche, starke, solide Erde unter den Füßen, die mir mit jedem Schritt ihre Kraft, ihre Stärke, auch ihr uraltes Wissen überträgt. Die wunderbare Sonne, Verkörperung des Hitzeelementes, ohne das Leben, ohne das Gehen nicht möglich wäre. Das köstliche Luftelement, Symbol der Bewegung und herrliches Lebenselixier, das mich mit jedem Schritt erquickt. Das Wasserelement, Symbol des Flusses meiner Bewegungen und auch Labsal in meiner Wasserflasche, jederzeit bereit, den durstigen Pilger mit köstlichem Nass zu versorgen. Das Raumelement, der unendlich weite Raum, in dem ich die Möglichkeit habe, mich zu bewegen, der auch Entfernungen ordnet und so ein Ziel und eben auch die Zielerreichung ermöglicht. Das Bewusstseins-element, das all das erkennt, das vom Pfad weiß, das vom Gehen des Pfades weiß und das vom Ziel des Pfades immerhin inzwischen eine sehr deutliche Ahnung hat.

Freude. Freude beim Pfadgehen, das unglaubliche Glück, den Pfad gehen zu können.

Dankbarkeit, dass es den Pfad gibt, Dankbarkeit, dass der Pfad aufgezeigt ist, Dankbarkeit für die Milliarden Dinge, die es ermöglichen, den Pfad zu gehen, überhaupt zu handeln.

Vertrauen in den Pfad, der am Anfang, in der Mitte und am Ende gut ist. Metta für alle Wesen, die existieren und ihre kleinen oder großen Ziele verfolgen, bewusst oder unbewusst.

Karuna, Mitgefühl, mit dem verletzten Schmetterling am Straßenrand, der auf einer heißen Steinwand verirrt, der Schnecke, den ängstlich davonhuschenden Echsen, den an einem Pflock angebundenen Rindern auf einem abgegrasten Platz, Rindern, die vermutlich nicht wissen, dass ihr Leben am Tag des Opferfestes ein jähes und oft grausames Ende haben wird, Mitgefühl mit den herumsitzenden, wenig erfolgreichen Melonenverkäufern, der Frau mit der schweren Kieze, dem Paar, das den Handwagen mit den spärlichen Erzeugnissen ihres Gartens die Straße entlangschiebt, marktwärts.

Mitfreude, mudita, mit dem jungen Mann, der auf seinem neuen Motorrad die Gefahr ignorierend ohne Helm dahintrast, mit dem Schmetterlingspaar, das sich im Tanz über den Feldblumen tummelt, mit der geschminkten jungen Frau, die sich ihrer Körperlichkeit und ihrer - vermeintlichen - Attraktivität bewusst ist, mit dem Mann der sich die Füße vor der Moschee wäscht und gleich in der Andacht seinem Gott zu begegnen hofft. "Es gibt keinen Gott außer Allah, und Mohammed ist sein Prophet", so rezitiert er innerlich. Möge er Hilfe und Frieden finden!

Upeksha, Gleichmut, ob der vielfältigen Prozesse dieser scheinbar widersprüchlichen Welt des Samsara, mit dem, was sich dort auf dem Feld abspielt, die freudige Erwartung und der gelegentliche Erfolg jener fünf Störche auf dem Stoppelfeld, wo doch jeder Erfolg Leid und Tod eines kleinen Tieres, eines fühlenden Wesens, bedeutet. All diese Menschen, die in ihren Autos, auf Baumaschinen, in Omnibussen, in Minibussen dahinziehen und Gefangene von Bedingungen sind, die sie zum großen Teil selber miterschaffen haben.

Und immer wieder Dankbarkeit, den Pfad gehen zu dürfen, auch wenn jetzt die Füße ... - oh, was ist das? Ein Mezarne, ein Friedhof, herrlich: dort gibt es Bäume und Schatten, Marmoreinfassungen der Gräber, auf denen ein Pilger Kraft schöpfen kann. Daneben sogar eine Moschee und vor der Moschee eine überdachte Halle mit einer Wasserstelle und zahlreichen Sitzgelegenheiten, an denen man die rituellen Reinigungen vor dem Betreten der Moschee vollziehen kann und daneben - im Schatten!!! - zwei Bänke. Herrlich - kann Islam schon sein!



Auf der schattigen Bank, einige Brotchips (mit Knoblauchgeschmack - lecker) verzehrt, drei kräftige Züge aus meiner Wasserflasche. Jetzt einfach die Augen schließen und beobachten, was sich im Körper abspielt. Das leichte Hungergefühl ist einer wohligh-dankbaren Sättigung gewichen. Der nicht stark, aber doch spürbar vorhandene Durst ist im Moment gestillt - und da ist Wissen, dass noch ein Liter Wasser im Rucksack ist. In den Füßen noch leichter Schmerz - nie bedenklich, aber bemerkbar gewesen - am Nachlassen, Entspannung der Muskulatur. Die kräftigen Beinmuskeln, sie müssen jetzt

nicht arbeiten, können ausruhen, sich regenerieren - unendlich angenehm. Zehn Minuten, vielleicht etwas mehr. Alle Muskeln scheinen ziemlich erholt, der Entspannungsgewinn pro Minute tendiert gegen Null (erkennt der verkopfte, studierte Ökonom) - Zeit den Pfad weiter zu gehen, neue Kraft, neue Freude, neue Dankbarkeit. Das Leben ist schön - so unglaublich schön!

Zurück ins Samsara. Daher Stilwechsel. Etwas nervig fand ich einmal mehr das Angehuptwerden, heute in einer neuen Variante. Ich gehe da so friedlich auf dieser autobahnartigen Straße schön neben auf der Standspur, selbstverständlich links, um den Verkehr im Auge zu haben. Da werde ich plötzlich aus nur einem Meter Entfernung von hinten angehupt - das kann einen richtig erschrecken! Es handelte sich um ein Elektromoped, das, wie ich, entgegen der Fahrtrichtung unterwegs war und aus unerfindlichem Grund eine richtig laute Hupe hat. Blöde das, wenn jemand so schreckhaft wäre wie meine Mutter, könnte er/sie davon den Herzkasper bekommen.

Und dann Bafra, ich finde nicht die Stelle, auf der die Minibusse abfahren, komme an einen Taxistand, zwei Taxis, ein Taxifahrerhäuschen, darin ein schlafender Taxifahrer. "Taksicilik kolay!", denke ich, der Taxifahrerberuf ist entspannt. Leichtes Klopfen und Ansprache hilft nicht - dieser Taxifahrer ist offensichtlich sehr entspannt. Ich beschließe, ihn nicht zu wecken, vielleicht träumt er gerade von seiner Großmutter und der Heimreise.

Wenige hundert Meter weiter ein zweiter Taxistand, schöne neue Fiat-Taxis, als Taxi gebaut, 3-türig (damit der hinter dem Taxifahrer Sitzende nicht die Tür aufreißt und so einen Unfall provoziert), hinten ein Doppelsitz und ein Einzelsitz, sehr schön. Ich erkläre dem Taxifahrer mein Fahrziel, er fängt - wie üblich - an, auf mich einzureden, ich sage auf Deutsch, dass ich kein Türkisch kann. Zwei, drei weitere Versuche von ihm, ob ich inzwischen Türkisch gelernt hätte. Freundlich verneinende Aussagen von mir, dann Schweigen, der Taksicilik fährt, der Pilger genießt die Pfad (ha, Freud'sche Fehlleistung, muss natürlich **die Fahrt** heißen!).



An entscheidenden Stellen von mir nur ein Handzeichen oder eine einzelne Vokabel "solda" (links), "dur" (halt). Ich will den Fahrpreis geringfügig aufrunden, der Taxifahrer widerspricht heftig und besteht darauf, ihn abzurunden, das Taxameter zeige immer zu viel an, 50 Lira seien voll ausreichend (was bedeutet, dass er, die Rückfahrt mitgerechnet, nicht einmal eine Lira pro Kilometer erhält). Ich gebe mich geschlagen, bedanke mich artig bei ihm ("Allah bereket versin", Gott segne dich), er überreicht mir noch seine Karte: falls ich wieder einmal gefahren werden wollte.

Manchmal frage ich mich, wieso ich eigentlich auf dem Pfad so viel Glück habe. Sicher ich habe mir auch immer mal ganz gutes Karma geschaffen - aber doch gewiss nicht so viel, wie mir bislang schon an vipaka widerfahren ist!

Mutluyum! (Ich bin glücklich!)