

Etappe 174

von Carsamba nach Terme

vom Abschmelzen im Gehen

Heute war es wieder einmal so, dass das Hinayana in einer Stadt, Terme, auf mich wartete, während ich abwechslungsweise einmal wieder in westliche Richtung ging, diesmal weil ich die ersten sieben Kilometer die D010 entlang wanderte, um mich auf den weiteren 16 km auf netten Hühnerstraßen - die heute allerdings eher Gänsestraßen waren - zu tummeln. Die Suche des zuvor ausgedeuteten Parkplatzes erwies sich jedoch als ziemlich schwierig, denn das Navi meldete dauernd Stuss: es wollte in der Stadt, dass ich dort abbiege, wo keine Straßen sind, hüpfte plötzlich in einen anderen Stadtteil hinein und zeigte dann, wie ich wunderbarerweise gerade mitten durch massive Wohnblöcke fuhr.

Um mich zu orientieren, nahm ich die *Here!*-App vom Handy, doch auch hier zeigte sich das gleiche Phänomen, allerdings zeigten beide Geräte nicht etwa das Gleiche an, sondern unterschiedlichen Unsinn. Ich will nicht darüber spekulieren, ob in dieser ungeheuer trostlosen, hässlichen Stadt noch weiter jene unsichtbaren Kräfte wirken, die schon in der Vergangenheit zu abscheulichen Verirrungen führten - auf jeden Fall fand ich es irgendwie unheimlich und wollte nur schnell von hier weg. Ich fand dennoch eine Stelle, an der ich das Hinayana notfalls auch ohne Hilfe der Navigationssysteme wieder finden würde. Aber vielleicht wisst ihr genauso wenig wie ich noch bis vor Kurzem von der entsetzlichen Geschichte dieser über 3000 Jahre - mithin aus vorgriechischer Zeit stammenden - alten Ansiedlung. Hier ein paar geschichtliche Hintergründe:

Terme Cay - Thermiskyra - Thermodon, so lauten die türkischen, griechischen und ossetischen Namen der Stadt in mehr als drei Jahrtausenden, aber alle diese Worte bedeuten dasselbe: Fluss der warmen Quellen.

Diese türkische Stadt war, als sie noch keine türkische, sondern eine bronzezeitliche und vermutlich ossetische Stadt war, ein fürchterlicher Emanzen-Terror-Staat, ein wahrer Ort des weibgestützten Reiches des Bösen, wenn man der Überlieferung glauben darf. Diese Stadt, in griechischen Berichten als Themiskyra bezeichnet, beherbergte ein Volk, das zwei Gottheiten verehrte: Ares, den Gott des Krieges (übrigens die griechische Variante des hebräischen Gottes Jahwe) und Artemis, die Göttin der weiblichen Kraft. Dieser Volksstamm ist bis auf den heutigen Tag bekannt als die Amazonen. Männer kannte diese Gesellschaft nicht. Nur zu Fortpflanzungszwecken überfielen die Amazonen alle paar Jahre Nachbarstämme, raubten dort Männer, was mit denen geschah, wenn sie ihren Zweck erfüllt hatten, ist nicht bekannt. Die aus dieser Massenvergewaltigung hervorgegangen Söhne wurden sofort nach der Geburt getötet oder versklavt. Im letzteren Fall wurden sie an Armen und Beinen soweit verstümmelt, dass sie zwar noch Hausarbeiten, Weben, Korbflechten usw. verrichten konnten, aber kampfunfähig waren, auf diese Art sollte ein Sklavenaufstand verhindert werden. Das Blut des getöteten männlichen Nachwuchses wurde, so berichten griechische Geschichtsschreiber, von den eigenen Müttern der Getöteten mit Asphalt gemischt und zu einer Paste verarbeitet, die die Schwerter der Kämpferinnen mit geheimer Kraft ausstatteten.

Die Waffenschmiedekunst hatten die Amazonen sich übrigens von geraubten Waffenschmieden beibringen lassen - gegen das Versprechen auf deren spätere

Freilassung. Es versteht sich fast von selbst, dass diese "Freilassung" im Wege der Hinrichtung erfolgte.

Während also die Knaben schon als Babys getötet oder verstümmelt wurden, überlebten die Mädchen, sie bekamen aber alsbald die rechte Brust abgeschnitten oder - wie es in anderen Berichten heißt - herausgebrannt, um in der Kriegführung den Bogen besser spannen zu können. Ob es Herakles war, der diesem Spuk ein Ende bereitete, ist geschichtlich nicht bewiesen. Wie auch Bellerophon zog Herakles nämlich in den Anti-Terror-Krieg. Auf jeden Fall beendete einer der beiden Feldherren diese etwas absurde Verirrung der Geschichte. Andere absurde Verirrungen dauern bekanntermaßen bis heute an. (Einige davon besitzen sogar sehr große Gebäude mitten in Frankfurt.)



Doch zu meiner Wanderung. Die ersten sieben Kilometer, bis es richtig hell war, ging ich entlang der D010 bis Muezzinler, wo bereits ein Laden geöffnet hatte. Wie spät es da war, weiß ich allerdings nicht, denn die Uhr meines Handys hatte sich unter dem Einfluss mir unbekannter Kräfte in Terme umgestellt, nach dieser Uhr wäre es 9.04 h gewesen, am 20. Juli 1913. Ich schätzte, dass es ungefähr sieben Uhr gewesen sein müsste, am 22. August

2015. An diesem Laden nützte ich die Gelegenheit, mir noch ein kaltes Getränk zu holen, um mich alsdann auf die am Laden abgehende Hühnerstraße zu begeben. Schnell schaute ich noch auf meiner *Here!*-App nach. Oh, Mist, ich sah zwar die Abzweigung, aber die App zeigte, dass ich an einer völlig anderen Stelle stand. Nein, das ist nicht ganz richtig, sie zeigte, während ich stand, dass ich mich woanders *bewegte*. Sollte ich unter diesen Umständen nicht lieber auf der D010 bleiben? Nein, sagte ich mir. Die Karte stimmt ja - nur der grüne "Ich-Punkt" war von der unbekanntenen Kraft beeinflusst. Also konnte ich die Karte so benutzen wie eine herkömmlich Landkarte, ich musste nur oft genug drauf schauen, um zu wissen, wo ich gerade bin, denn es gab alle paarhundert Meter Abzweigungen und dazwischen zahlreiche Kurven. Aber - wie heißt es bei Hans Albers doch so richtig: "Das kann doch 'nen Buddhisten nicht erschüttern, keine Angst, keine Angst auf dem Pfad!"



So wurde es doch noch eine sehr schöne Wanderung mit sehr vielen Gänsen, vielen Kühen und natürlich den Hühnern, den Namensgeberinnen der Straße. Da es meist bedeckt war, blieb die Temperatur auch an der 30-Grad-Marke hängen - bestens. Und irgendwann - ziemlich genau dort, wo die Mülltonnen der kleinen Weiler nicht mehr die Aufschrift "Terme Belediyesi" sondern "Carsamba Belediyesi" trugen, zeigte auch die App wieder meinen normalen Standpunkt an - nur die Uhr wählte sich noch in düsterer Vergangenheit.

Ich verspürte heute eine Verspannung im rechten Rückenbereich etwas unterhalb des Schulterblattes. Außerdem hatte ich - nicht erst seit heute - eine leichte Verspannung im Muskelbereich ober- und unterhalb des linken Knies und ein ganz leichtes, aber doch

deutlich zu spürenden Schmerz im Bereich des linken Knies. All dies war weit unterhalb dessen, was ein Problem gewesen wäre. Im Gegenteil: ich sah darin eine gewisse Chance!



Im zweiten Schritt der erdgestützten, körperbetonten Meditation **ErDa** geht es darum, Verspannungen im Körper zu erkennen und abzuschmelzen. Das Verfahren ist denkbar einfach. Nachdem man eine solche Verspannung, einen Druck, einen Schmerz, irgendeine unangenehme körperliche Empfindung lokalisiert hat, lächelt man dieser Verspannung beim Einatmen zu und stellt sich beim Ausatmen vor, dass diese Spannung abschmilzt. Das geht natürlich nicht während eines einzelnen Atemzugs, sondern man muss das schon eine Zeit lang, also einige Atemzüge lang, machen. Es funktioniert auch bei den meisten Menschen nicht gleich beim ersten Mal, sondern setzt schon einige Übung voraus. Aber ich mache diese Übungen ja auch schon seit Ende des vergangenen Jahres regelmäßig, allerdings in der Sitzmeditation. Und eben darin bestand die Chance: ich konnte dies jetzt in der Gehmeditation einüben.



Wenn ich gesagt habe: abschmelzen lassen, so heißt das, dass man wirklich das Gefühl hat als würde hier etwas Gefrorenes auftauen, so wie Eis, das ja gefrorenes Wasser ist, auftaut, dass es allmählich schmilzt, mit jedem Atemzug etwas mehr, dass es abfließt. In der Sitzmeditation fließt es dann zum nächstgelegenen niedrigeren Erdungspunkt, das ist in den meisten Fällen das Gesäß und das muladhara, das Wurzelcakra, das zwischen Anus und Genitalen liegt. Dort fließt es in die Erde und

wird von der Erde transformiert in eine Kraft, die uns unterstützt. Diese Übung wird vor allem im tibetischen Yoga gemacht und ist sehr alt, vermutlich enthält sie noch vorbuddhistische Elemente.

Bei der Gehmeditation ist dieser Erdungspunkt natürlich nicht das Wurzelcakra, sondern es sind die Füße, und genau da haben wir die Verbindung mit der feinstofflichen Erdenergie, über die ich an den vergangenen Pilgertagen schon mehrfach berichtete. Um es kurz zusammen zu fassen: ja es funktionierte, schon nach wenigen Atemzügen - zwei, drei, vier - konnte ich eine Linderung verspüren, bemerkte ich den Schmelzprozess, bemerkte dann auch den Prozess des Abfließens und schließlich intensivierte sich das Gefühl des Kontaktes mit der feinstofflichen Energie der Erde, die bei jedem Schritt durch

die Füße aufgenommen wird, also: ich konnte spüren, wie diese ehemalige Verspannung in eine unterstützende Kraft transformiert wird.

Ich habe allerdings auch festgestellt, dass die ursprüngliche Empfindung nach einiger Zeit wieder zurückkehrt, dass also das Problem nicht endgültig gelöst ist. Eine zweite und weitere Behandlungen zeigten das gleiche Ergebnis, wobei ich den Eindruck hatte, dass das spätere Wiederkehren des Phänomens auf einem etwas niedrigen Niveau erfolgte, dass also unter dem Strich eine Linderung zu verspüren war.

Dazu habe ich zweierlei Erkenntnisse, die nicht als abschließende Bewertung zu verstehen sind, sondern als vorläufiges Zwischenergebnis eines noch laufenden Erforschungsprozesses. Die erste Annahme ist einfach die, dass ich nicht lang genug in den Abschmelzprozess gegangen bin, dass ich diese Übung sehr viel länger - oder öfter - durchführen müsste, um eine nachhaltige und vollständige Besserung bzw. ein Verschwinden des Phänomens bewerkstelligen zu können.

Die zweite Annahme ist die, dass diese Methode in erster Linie bei nicht organisch, sondern karmisch bedingten Spannungen hilft. In der tibetischen Kagyü-Tradition und im Nyingma wird davon ausgegangen, dass Verspannungen der körperliche Ausdruck geronnenen Karmas sind, das sie also gewissermaßen eine psycho-somatische Erscheinung sind. Die Ursache dieser Verspannung muss nicht, kann aber in einem früheren Leben liegen.

Die von mir angegangenen Verspannungen haben aber wohl in erster Linie mit meinem Wandern zu tun. Dass das linke Bein stärker belastet wird als das rechte, liegt daran, dass die Straßen zum Rand hin geneigt sind, damit das Regenwasser abfließen kann. Da ich als Fußgänger links gehe, ist die linke Seite viel häufiger und stärker geneigt als die rechte, daher wird das linke Bein, Knie, Fuß stärker in Mitleidenschaft gezogen, als das rechte. Der Schmerz in meinem Rücken liegt wohl an einer ungleichmäßigen Belastung des Rucksackes aufgrund der Art, wie die Trägerhalterung angebracht ist.

Ich gehe also davon aus, dass es sich bei diesen Problemen nicht in erster Linie um karmische, um psycho-somatische, sondern um körperliche Belastungsphänomene handelt. Dennoch bin ich überrascht, dass eine spürbare Linderung, ein Abschmelzen, ein Abfließen der Spannungen, eine Erdung und eine Transformation in eine unterstützende Kraft so deutlich zu spüren war. Inwieweit dies auf tatsächliche feinstoffliche Energien zurückzuführen ist und inwieweit dabei ein Placebo-Effekt eine Rolle spielen mag, kann ich ebenfalls nicht abschätzen, vermute aber, dass etwas von beidem darin ist.

Das ist bis jetzt aber nur eine halbwissenschaftliche Bewertung. Der eigentliche Wert liegt jedoch darin, dass es funktioniert, dass es hilfreich ist, dass **ErDa** auch in diesem Bereich wirkt. Zumindest bei mir - ich gehe jedoch davon aus, dass es auch bei anderen, die ähnlich intensiv wie ich damit üben, ähnlich wirken wird. Und das ist schon eine ganze Menge, da ich bei verschiedenen anderen angepriesenen Methoden feststellen musste, dass sie bei mir nicht wirkten, oder sogar eine paradoxe Wirkung zeigten (z. B. das autogene Training).

Auf jeden Fall bin ich sehr froh, dass ich mit erdgestützten, körperbetonten Meditationsmethoden begonnen habe und dass ich ein für mich sehr hilfreiches System, die **ErDa**-Meditation entdeckt habe. - Und dass ich mir vorgenommen habe und dabei bin dies umzusetzen, nämlich bei meiner diesjährigen Pilgerwanderung eine Verknüpfung meiner Projekte Pilgern und **ErDa** zu beginnen. Es hilft (mir) echt!

Dank sei dir, du wunderbare Erde!

