

# Pilgerwanderung im Westen

## Wanderung 1 (W-1.09)

von Gelnhausen (Meditation am Obermarkt) nach Essen (Buddh. Zentrum Essen)

### Etappe W-1.09 von Siegen nach Welschen Ennest 23 km

Route: Bahnhof SIEGEN - Freudenberger Straße - Tiergartenstraße entlang der Sieg - Hüttentalstraße - Boschgotthardshütte - Weidenauer Straße - erneut Hüttentalstraße - Geisweider Straße - Siegener Straße in BUSCHHÜTTEN - in KREUZTAL auf Hagener Straße - Eichener Straße - Hanker Straße - über die Rahlsbachquelle nach BURGHOLDINGHAUSEN - Waldwiesenstraße - Hagener Straße - weiter entlang der Lillfe und durch den Wald nach WELSCHEN ENNEST

Es war die letzte Etappe dieser Wanderung, denn ich bin nicht konsequent von Gelnhausen bis Essen durchgewandert, sondern habe, wann immer ich Zeit hatte



einzelne Etappen abgewandert: von Gelnhausen aus bis Siegen, von Essen aus einzelne, nicht allzu ferne Abschnitte. Die letzten fünf Abschnitte jetzt, im Mai. Und der letzte Abschnitt war eben dieser. Übernachtet hatte ich in Finnentrop in einer netten kleinen Pension der Familie Schulte im Ortsteil Rönkhäusen. Als mich am Morgen das Hinayana zum Ausgangspunkt in Siegen bringen sollte, gab es erst einmal eine unangenehme Überraschung. Das Fahrzeug war total zugeeist. Offensichtlich haben die Eisheiligen zugeschlagen!

Entsprechend kalt war die Wanderung zumindest am Vormittag, später kam die Sonne heraus. Was mir nicht bewusst war: es gibt offensichtlich ein recht großes Verstädtungsgebiet um Siegen. Von dort bis Kreuztal bin ich überhaupt nicht aus Siedlungs- und Gewerbegebieten herausgekommen (Bild). Alle Wege und kleinen Straßen führen auch immer

wieder zu einer der beiden Bundesstraßen, was die Freude am Wandern etwas dämpfte. Auch die Tatsache, dass RWE glaubt, das Karmagesetz verstanden zu haben, konnte mich nicht wirklich heiter stimmen.



Sobald ich in natürlicherer Umgebung war, konnte ich mich wieder in Ruhe mit dharmischen Themen beschäftigen. Nachdem ich tags zuvor (vgl. Pilgern W01-10) freudvoll feststellen konnte, dass eines der fünf khandhas, der Gruppen des Anhaftens, die Buddhisten allmählich loszulassen trachten, nämlich die Gestaltungskräfte am Versiegen sind, beschäftigte mich heute die Frage, welches khandha ich als nächstes in Angriff nehmen sollte.



Da wäre zunächst an die Körperlichkeitsgruppe zu denken. Einerseits neige ich nicht zu starken Anhaftungen. Mein Aussehen, modische Selbstdarstellung oder ähnlicher Firlefranz hat mich noch nie sonderlich umgetrieben. Andererseits schätze ich meinen Körper als solide Basis, damit ich den Dharma praktizieren kann. Es ist gut, eine menschliche Form zu haben, in wohl keiner anderen Form hat man bessere Chancen den Pfad zu gehen. Meinen Körper möchte ich also gern



noch einige Zeit weiter nutzen, ohne ihn als Objekt des Anhangens zu betrachten. Ich bemerke dabei jedoch, dass dieser Körper allmählich schwächer wird, weniger gut funktioniert. Ich nehme mir vor, auf meine Gesundheit zu achten, um diesem wunderbaren Körper noch einige Jahre nutzen zu können.



Auch die Bewusstseinsgruppe wird allmählich schwächer. Ich vergesse häufiger Dinge, kann mir immer schlechter Sachen merken. Mitunter kommt es zu geistigen Fehlleistungen, wobei ich den Eindruck habe, dass dies häufiger geschieht und mein Geist auch nicht mehr so schnell und wendig ist wie früher. Auch hier ein Nachlassen, das ich akzeptiere, aber nicht begrüße. Denn mein Bewusstsein muss noch ein ganzes Stück weiter entwickelt werden. Als auch dies keine gute Baustelle, um das Schwinden zu üben.



Wie sieht es mit der Wahrnehmungsgruppe aus? Nun wahrnehmen möchte ich selbstverständlich weiterhin. Sehen, wie die Dinge wirklich sind, ist ein wichtiges Ziel, aber an sinnlichen Wahrnehmungen haften? Nun dies tue ich doch noch zu einem

gewissen Teil. Es gibt Sinnenerfahrungen die ich liebe. Allerdings ist mir heute auch aufgefallen, dass ich an einem Restaurant vorbei kam, andern als Tagesangebot groß anstand: Kalbsleber und Zander. Das erinnerte mich an meine ersten dreißig Jahre. Rinderleber war meine Leibspeise, Zander mein Lieblingsfischgericht. Ich konnte mich sofort an den Geschmack von beidem erinnern. Eigentlich eine schöne Erinnerung, aber keine die ich wiederholen möchte. Dazu ist mir das damit verbundene Leid für andere Wesen doch so deutlich bewusst, dass dies das Geschmackserlebnis niemals aufwägen könnte.

Aber es gibt andere geschmackliche Wahrnehmungen, die durchaus noch Anhangen hervorrufen: Käse, Kuchen, Kaffee, Rotwein...



Doch heute wollte ich mich vor allem mit der Gruppe der vedana, der Empfindungstönungen, also „positiv, negativ oder neutral“ befassen. Diese sind etwas, das unwillkürlich auftritt. Die Gefahr besteht darin, dass die Empfindung „positiv“ nur allzuleicht in Ergreifenwollen, in Anhaftenwollen, in Gier ihre Manifestation findet, während die Empfindung „negativ“ sehr rasch zu Weghabenwollen, zu Abneigung, zu Hass führt. Daher empfand ich die üblich Einteilung der vedana in diese drei Ausprägungen heute als überaus unbefriedigend. Stattdessen führte ich eine neue Bewertung ein: „leicht unangenehm - ohne Handlungsrelevanz“, was bedeutet, dass ich weder etwas dagegen unternehmen möchte, noch mich ärgern werde. Also zum Beispiel: geschwitzter Rücken „leicht unangenehm - ohne Handlungsrelevanz“; ja, er ist geschwitzt; ja, das ist nicht angenehm, aber es ist auch nicht schlimm, es kann so bleiben, ich muss keine weiteren Kleidungsstücke ablegen. Und mich darüber zu ärgern wäre besonders dumm, denn dann hätte ich neben dem kleinen Problem „geschwitzter Rücken“ noch ein großes: den Ärger.

Die entgegengesetzte Merkmalsausprägung „positiv“ nannte ich heute „angenehm, freudvoll, aber zum Glück vergänglich“. Die ersten beiden Adjektive werden kaum verwundern. Allerdings besteht bei allem Angenehmen und Freudvollen nur allzu leicht der Wunsch, dass es genau so bleiben soll - oder noch besser werden. Indem ich auf die Vergänglichkeit hinweise, mache ich mir selbst klar, dass der Wunsch, dies dauerhaft haben zu wollen, eine Illusion ist. Der entscheidende Terminus ist jedoch das „zum Glück“ vor dem Wort vergänglich. Ja, es ist wunderbar, dass die Dinge vergänglich sind, denn sonst wäre Leben, wäre Entwicklung nicht möglich. Indem ich also Leben und die Möglichkeit zur Entwicklung bejahe, muss ich auch die Vergänglichkeit bejahen. Und so entsteht gewissermaßen statt des Wermutstropfens: „wie schrecklich, das Schöne ist bald vorbei“ die zusätzliche Freude über das ungeheure Potential an schöpfer-





rischer Kraft, die in der Tatsache der Vergänglichkeit enthalten ist. Und als gälte es, diese Überlegung bildnerisch zu untermalen, tauchte vor mir eine Kapelle auf. Eine Kapelle ist ein Sakralgebäude, ein Ort der Spritualität. Und - wie alles - ist sie vergänglich. Diese Kapelle heißt „Schulkapelle“, denn sie ist in eine Schule transformiert worden. Jede Vergänglichkeit beinhaltet ein neues Potential, neue Entwicklungsmöglichkeiten. So wurde aus dem Ort des - möglicherweise blinden - Glaubens ein Ort der Bildung, der Entwicklung zum mündigen Menschen. Herrlich!



Noch ganz in den Betrachtungen der vedana versunken, bemerkte ich gar nicht, wie ich dem gut ausgebauten Wege folgte (Bild links), obwohl ich einem teilweise zugewachsenen und dann wieder morastigen Wege hätte folgen sollen (Bild rechts), sodass ich ein ganzes Stück zurück musste. Das war nun zwar „leicht unangenehm“ aber nicht ganz ohne Handlungsrelevanz, denn ich musste ein ganzes Stück zurück. Aber auch dies war keineswegs nur „negativ“, denn auf diesem Stück sah ich das erste Mal in diesem Jahrhundert einen Fuchs in freier Wildbahn: „Wie angenehm! Wie freudvoll! Aber zum Glück so vergänglich, dass ich nur den Pfad fotografieren konnte und nicht den Fuchs. Das ist aber



nicht schlimm, du weißt ja sowieso, wie ein Fuchs aussieht.



Wald wurde gerodet, Äste und Wurzelwerk werden maschinell geschreddert. Das ist ziemlich laut und aus Sicht des Waldes: negativ. Nachwachsender Rohstoff wird genutzt,

ökonomisch und ökologisch positiv. Upekkha - Gleichmut.

Etappe 9: 23 km	Wanderung W1: 194 km	Projekt W: 194 km	Alle Projekte: 4405 km
-----------------	----------------------	-------------------	------------------------