

Pilgerwanderung im Westen

Wanderung 3 (W-3.03)

von Dortmund nach Osnabrück („Triratna Osnabrück“)

Etappe W-3.03 von Ascheberg nach Münster

Route: vom DB-Haltepunkt DAVENSBERG über Am Bahnhof nach Norden - bei Radio Lukas links ab Richtung Lenorenweg - aber gleich links in den Mühlendamm - rechts ab auf Frieport gen Norden - nach dem Emmernach kreuzen wir die A1 - und folgen Frieport - späterer Name: Ottmarsbochholter Straße - diese verlassen wir auf einem namenlosen Waldweg nach rechts - überqueren einen Wassergraben - gehen links ab auf einen kaum mehr erkennbaren Weg - diesem folgen wir bis wir wieder die Ottmarsbochholter Straße erreichen - queren diese und gehen weiter auf Börneweg - über die A1 und beim Dängsel rechts ab - wir überqueren erst den Emmerbach - biegen rechts ab auf Hartmannsbrook - unter der A1 hindurch - hinter der Kuh-Halle links ab - zwischen Emmerbach und Kanal nach rechts und auf Zur Bögerbrücke den Kanal entlang, vorerst ohne diesen zu queren - das tun wir erst auf der Davertstraße - am Kreisverkehr in die Thierstraße der folgen wir, sie wird schließlich zum Vennheideweg - hinter dem Feld auf der linken Seite biegen wir nach Norden ab und folgen dem Fußweg zwischen Vennheideweg und Alsa-Brandströmstraße über die Bahntrasse - an der Gabelung rechts zur Drachterstraße - Am Berg Fidel nach Norden kreuzen wir die Trauttmannsdorfstraße - über die Alte Reitbahn zur Hammer Straße (B54), folgen dieser nach links und queren die B 51 - dann rechts ab auf die Friedrich-Ebert-Straße - dieser nach Norden (rechts) folgen - sie mutiert zur Bahnhofsstraße - jetzt suchen wir nur noch den Zugang zum Hauptbahnhof von MÜNSTER





So malerisch (Bild oben) sahen die touristischen Einrichtungen aus, die Davensberg zu bieten hat, unter anderem sogar eine Almhütte (mitten im Flachland!). Allerdings ging es zunächst immer auf Asphaltwegen und -straßen entlang, die allerdings nicht sehr befahren waren.

Etwas misstrauisch war ich, als dieser Weg (Bild rechts) abbog; er sah zwar gut gangbar aus, aber ob dies für den folgenden Weg auch galt, war unklar. Ob ich lieber der Straße folgen sollte? Ich entschloss mich für das Experiment Waldweg und war nahe daran, es zu bereuen, denn bei der Abzweigung zum Folgeweg, war dieser nicht nur durch einen Graben abgetrennt,



sondern infolge dieser Maßnahme war er dabei, völlig zuzuwuchern (linkes Bild). Er erwies sich aber glücklicherweise doch als gangbar.

Adlermeditation. Die Meditation „Sitzen wie ein Baum“, die ich oft und gern im Wald durchführe, ist eine besonders erdverbundene Meditation. Das Erdelement gibt Stabilität, man visualisiert sich als ruhig, stabiler, fest geerdeter Berg. Dies ist besonders geeignet, wenn man ein großes Sicherheitsbedürfnis hat oder entwickeln möchte. Demgegenüber ist die Adlermeditation eine Meditation, die mit dem Luftelement verbunden ist und das Freiheitsgefühl stärkt. Man kann dabei sitzend einen imaginierten Adler in der Luft kreisend betrachten. Oder aber man visualisiert sich selbst als Adler, was ich heute vorzog. Hoch oben in den Lüften, wo die Freiheit wohl grenzenlos ist, zog ich meine Kreise. Der Adler ist ein mächtiges Symbol, er steht

für Stärke, Größe, Kraft aber auch für Besonnenheit. Nicht umsonst ist dieses

archetypische Tier das Hoheitszeichen der Bundesrepublik Deutschland. Der Adler hat auch sehr scharfe Augen, er kann genau sehen, was da unten ist, welche Prozesse sich unten auf der Erde abspielen. Er könnte Beute erblicken, aber ich als Adler bin nicht hungrig und auch sonst bedürfnislos. Mit Stille, Schlichtheit und Genügsamkeit läutere ich meine Körper. Ich ziehe völlig frei dahin und an nichts in der Welt bin ich angehängen, beobachte bloß, wie sich die Prozesse da unten auf der Erde in Abhängigkeit von Bedingungen entwickeln. Dabei betrachte ich den Ablauf dieser Prozesse voller Gleichmut. Selbstverständlich bin auch ich, der Adler, von Bedingungen abhängig. Damit ich so lautlos und ohne jeden Flügelschlag dahingleiten kann, ist Aufwind nötig, Thermik, die ich geschickt bei meinem Segelflug nutze. Der ganz leichte Wind, der von Westen her weht, macht es nötig, den Winkel meiner Flügel immer wieder leicht zu verändern oder auch die Stellung der Federn nachzujustieren. Und ebenso muss ich darauf achten, ob ein Gedanke in meinem Geist auftaucht oder ein Geräusch in meine Wahrnehmung dringt. Ich lasse mich davon ebenso wenig ablenken wie von dem leichten Westwind und richte meinen Geist ebenso sanft korrigierend aus wie meine Schwingen und meine Federn, völlig mühelos. Herrlich ist es ein Adler zu sein, majestätisch den Geist zu beherrschen.



Eine ganz ähnliche Bedeutung hatte die gestrige Löwenmeditation, auch der Löwe ist ja ein hoheitliches Zeichen, ein archetypisches Herrschaftssymbol, wie im hessischen Landeswappen. Auch er ist majestätisch und - in meiner Meditation - bedürfnislos. Einer der ruhig betrachtet, was sich abspielt, furchtlos, stark, selbstbewusst. Der Buddha verglich sich mitunter mit einem Löwen. Die Verkündung des Dharma wird auch der Löwenruf des Buddha genannt. Statt sich unruhig im Schläfe herumzuwälzen, wie manch ein anderer, legte sich der Buddha zum Schläfe ruhig auf die Seite „wie ein Löwe“.

Mein Weg war inzwischen wieder zum Fahrradweg (Börneweg) geworden. Und obwohl das Wetter heute besser war als in den letzten Tagen, fühlte ich mich doch deutlich angestrenzter - jetzt, wo ich wieder Mensch war, und kein Adler mehr.



Und je näher die Stadt Münster kam, desto mehr RadfahrerInnen begegneten mir und desto breiter wurden die Wege, wurden allmählich wieder zu Straßen. Münster ist ja bundesweit als eine der radlerfreundlichsten Städte bekannt, die es in



Deutschland gibt.

Besonders beeindruckend fand ich eine Ampel an der Kreuzung zweier Radwege (links). Aber auch die Fahrradparkplätze am Bahnhof waren durchaus bemerkenswert (rechts und unten).



Etappe 2: 21 km	Wanderung W3: 70 km	Projekt: >1000 km	Alle Projekte: >5000 km
-----------------	---------------------	-------------------	-------------------------