

Pilgerwanderung im Westen

Wanderung 4 (W-4.01)

Gelnhausen - Berlin („Buddhistisches Tor Berlin“)

Etappe W-4.01 von Gelnhausen nach Bad Soden-Salmünster

Route: vom Sitz der Buddhistischen Gemeinschaft GELNHAUSEN (Obermarkt 2) über Pfarrgasse - Kirchgasse - Obere Haizer Gasse - Alte Leipziger Straße - Am Langen Steg in HAITZ - Am Bocksborn - Dr.-Faust-Straße - Am Haldenkopf - Am Thomasrain - Birsteiner Straße - am DB-Haltepunkt Haitz-Höchst über die Bahn und bis zur Kinzig, dann weiter südlich zwischen Bahnlinie und Kinzig auf dem Radfernweg - nördlich der A66 auf An der Kinzig - weiter entlang der Bahn nach WÄCHTERSBAACH - Industriestraße - vor der B276 rechts ab und unter der Bundesstraße durch - danach rechts halten - über die Bracht und nah der Kinzig passieren wir NEUDORF und folgen weiter dem Radfernweg südlich der Bahn bis zum Ortseingang von BSS, dort über die Bahn auf Dieselstraße - auf Frankfurter Straße durch die Altstadt - dann auf Bahnhofstraße zum DB-Haltepunkt BSS

Ein neues Jahr, eine neue Wanderung. Zwar habe ich die dritte Triratna-Wanderung in Deutschland noch nicht abgeschlossen, sie hatte mich erst von Dortmund nach Osnabrück geführt und soll irgendwann von dort weiter nach



Minden und dann entweder nach Hamburg oder nach Berlin führen, aber ich hatte mich entschlossen im Jahr 2018 wieder - wie im letzten Jahr - in Gelnhausen zu starten, diesmal jedoch nicht Richtung Westen (Essen) wie 2017, sondern gen Osten, nach Berlin.

Bei herrlichem Sonnenschein und idealen Wanderbedingungen startete ich also am Obermarkt (Bild oben) und genoss es zunächst endlich wieder auf Fernwanderung unterwegs zu sein. Noch in Gelnhausen knickte ich jedoch aufgrund einer Unachtsamkeit mit dem linken Fuß um und ein leichter Schmerz im Außenrist blieb den ganzen Tag erhalten, es entwickelte sich aber zum Glück keine Schwellung. Am Bahnhof Gelnhausen-Haitz gelangte ich auf den Radfernweg R3, der durch die Kinzigauen geht. Das Flüsschen führt derzeit viel Wasser, denn in Vogelsberg und Rhön schmilzt noch der Schnee, jedoch ist die Kinzig (Bild) nicht wirklich überschwemmt, sonst wäre der R3 nicht passierbar.



Es ist eine Freude durch die Auen zu gehen. Ich gebe derzeit einen Kurs (Theorie trifft Praxis III - Achtsamkeit) in Verlauf dessen man einen täglichen achtsamen Spaziergang machen soll, was leider nur allzu oft vergessen geht oder unachtsam ausgeführt wird. Heute jedoch hatte ich genug Gelegenheit achtsames Gehen zu üben. Achtsamkeit besteht aus einer richtigen Mischung von Aufmerksamkeit und peripherem Gewahrsein. Die Aufmerksamkeit (der Focus) liegt dabei auf dem Akt des Gehens und den Empfindungen dabei. Gerade dort, wo kein Asphalt auf dem Weg ist und wo von einer früheren Überschwemmung das Gras noch sehr nasse Stellen hat oder vom Regen der vergangenen Woche noch Pfützen und Morast auf dem Weg sind, fällt diese Fokussierung leichter. Das

Gehen verlangt hier ganz naturgemäß mehr Aufmerksamkeit, ich muss genau darauf achten, wo ich meinen Fuß hinsetze und dabei sowohl das Gleichgewicht ausbalancieren als auch darauf achten, dass möglichst kein Morast an meine



Stiefel - und kurz darauf an meine Hose - kommt. Das periphere Gewährsein lässt mich dabei die Landschaft ringsum sehen, hören (manchmal singende Vögel oder auch der Flügelschlag eines Raubvogels, immer einmal wieder Züge und praktisch beständig das Rauschen des Verkehrs auf der A66, die durchs Kinzigtal



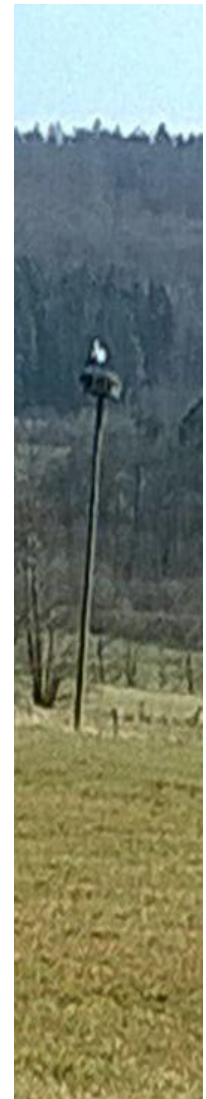
führt, dann wieder Stimmen vorbeiradelnder Leute), riechen (die feuchten Wiesen, manchmal der Geruch von Tieren, gelegentlich auch von Fahrzeugen - vor allem von Oldtimern!) und natürlich das Tastfühlen. Empfindungen die heute ins Gewährsein drängten waren einerseits die Herzensfreude zu wandern, andererseits aber auch unangenehme vedana (Empfindungen), wie die des

Drückens der Schuhe (ich hatte vergessen, die kleinen Zehen als Druckschutz mit einem Pflaster zu umwickeln) und Muskelbeschwerden, denn ich war noch sehr ungeübt nach der sechsmonatigen Pause seit der Wanderung W3.

Unweit (nur 4 km) meines Tageszieles Bad Soden Salmünster unterquerte ich den Bahndamm an der falschen Stelle und musste ein Stück zurückgehen, um wieder



auf meinen Pfad zu gelangen, wurde dann aber durch den Anblick eines Storchenpaares in ihrem Horst entschädigt. Solche Anblicke führen dazu, dass etwas mit peripheren



Wahrgenommenes kurzzeitig in den Focus der Aufmerksamkeit gerät, was nicht schlimm ist, wenn man es rasch wieder loslassen kann und das Gehen selbst wieder zum Objekt der Aufmerksamkeit wird. Viel gefährlicher ist es, wenn ein Gedanke sich einnistet und einen in die (oft ressentimentbeladene) Vergangenheit oder (in der Form

des Planens) in die Zukunft entführt, denn dann ist das nicht mehr achtsames Wandern, sondern papanca (geistiges Ausufern). Zum



Glück war dies heute nicht mein Problem, viel zu schön fühlte es sich an, wieder wandern zu können; und selbst dort, wo es sich nicht toll anfühlte (schwere Beine, überanstrengte Muskeln, Druckstellen an den

kleinen Zehen, ein stechender Dorn in der Kleidung) riefen diese Unbilden geradezu dazu auf, den Fokus auf dem Wandern zu halten: ein Körper wandert ! Die Grenzen zwischen Meditation und Wanderung verschwinden. (Bild: Bad Soden-Salmünster)



Etappe 1: 20 km	Wanderung W4: 20 km	Projekt: 1348 km	Alle Projekte: 5559 km
-----------------	---------------------	------------------	------------------------