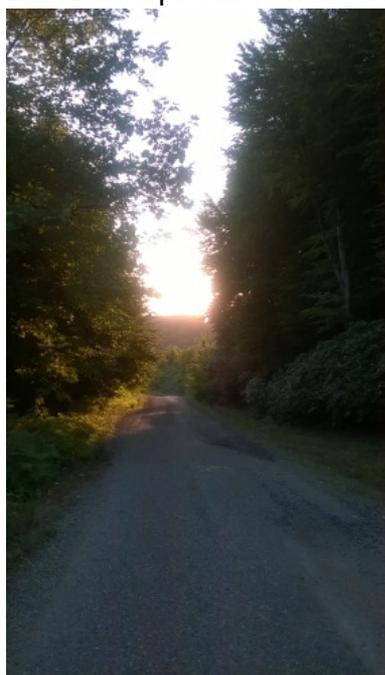


# Etappe 161

## von Yenigüler nach Ayancik

### *sinnenfreie vedana*

Es ist wieder einmal ein Tag des Umzuges, des Standortwechsels, diesmal von Inebolu nach Sinop. Also war am Tag zuvor angesagt, alles zu packen, was in den kleinen Rucksack gehört, was in den mittleren Rucksack gehört, was in den Koffer gehört und was in die Stofftasche gehört, davon getrennt das, was auf jeden Fall im Hinayana bleibt. Sinop ist eine alte Stadt (demnächst mehr dazu), und ich ging nicht davon aus, dass ich dort parken kann, also muss ich alles, was ich wirklich brauche, in zwei Gepäckstücken unterbringen. Ich hätte früher auch nie gedacht, dass man als Pilger so viele verschiedene Sachen braucht. Aber nachdem ich vor zwei Jahren feststellte, dass es hier keine Drogeriemärkte gibt und in Apotheken die einfachsten Fachkenntnisse fehlen ("Wie Durchfall? Hier haben sie Aspirin, das hilft immer."), habe ich mich auf die wahrscheinlichsten kleinen Gebrechen eingestellt - und war bislang schon oftmals froh darum.



Also ich hatte gepackt und mich wiederum zeitig auf die Socken gemacht, damit das Hinayana wieder dort abgestellt werden konnte, wo es auch gestern schon so brav auf mich gewartet hatte, in Yenigüler, heute ging es von dort ostwärts weiter, immer der aufgehenden Sonne entgegen, 20 km durch das Gebirge bis Ayancik, das wieder am Meer liegt und wo ich wieder auf die D010 traf, jener Straße, der ich in diesem Land immerhin 1571 km folgen möchte, also dem größeren Teil der in der Türkei zurückzulegenden Strecke.

Die Strecke war optimal: eine kleine, holprige Straße (Bild oben), fast nicht befahren, durch schöne Landschaft, Ausblick auf Berge, Weiler und das Meer, mitten durchs Gebirge, dabei keine starken Aufstiege, sogar größere Strecken im Wald. Eigentlich optimal. Eigentlich. Was jedoch heute fehlte, war die Inspiration. Und jetzt soll mir nur keiner behaupten, mir hätte die brennende Sonne, das Donnern von LKWs, der Geruch



Deutsch-Türke beim Besuch seiner Eltern, deren schäbiges Holzhaus ist links

von Asphalt und der Kitzel, wenn wieder einmal einer überholt und dann am erstaunten Pilger von hinten kommend zentimeterscharf mit 100 Sachen vorbeifährt, gefeilt. Das ist es - glaube ich - wirklich nicht, was mir fehlt.



Mein Pfad führte heute durch kleine Dörfer, der Friedhof rechts ...

Stimmungen sind schon etwas äußerst Merkwürdiges. Sie sind nicht körperinduzierte vedana. (Ich glaube im Satipatthana-Sutta werden sie als sinnenfreie, unangenehme Gefühle bezeichnet.) Da aber alles in Abhängigkeit von Bedingungen entsteht, müssen auch diese vedana von Bedingungen abhängen. Nur welchen? Wenn ich das wüsste, könnte ich sie vermeiden, könnte andere schaffen, unterstützendere.



... war einmal mehr ein schattiger, einladender Platz für Weihungszeremonie, Meditation und Frühstück.

Möglicherweise sind zyklische Kräfte im Spiel. Ich habe festgestellt es gibt positive und negative Grundstimmungen, die über viele Jahre anhalten. Dann gibt es die im Tagesablauf vielmals wechselnden kurzfristigen Stimmungen und dazwischen eine Art, die so etwas wie einen mehrwöchigen Zyklus erkennen lässt. Natürlich überlagern sich diese drei Zyklen.

Für die kurzfristigen, so nehme ich an, sind mehr oder weniger zufällige Ereignisse der Grund. Also: ich bekomme eine kritische Rückmeldung und bin erst einmal schlecht drauf,

das ist die Abhängigkeit von Lob und Tadel, oder allgemeiner ausgedrückt: von den acht weltlichen Winden.

Für die langfristigen kommen einschneidende Ereignisse in Frage, z. B. der Tod meines Vaters und die sich daraus ergebenden Folgen oder auch eine neue Aufgabe, wie z. B. einschneidende berufliche Veränderungen. Es ist allerdings auch denkbar, dass eine äußere Quelle, die sich der eigenen Einflussnahme entzieht - wie z. B. astrologische Einflüsse - Ursache sind.



Schießübungen mit unterschiedlichen Kalibern auf Wegweiser erfreuen sich bei Teilen der Landbevölkerung großer Beliebtheit

Bei den mittelfristigen bin ich am überlegen, ob diese so etwas wie einem Monatszyklus unterliegen. Dergleichen soll es ja nicht nur bei Frauen geben. Zumindest ist mir aufgefallen, dass ich zu Beginn meiner diesjährigen Pilgerwanderung mehrfach den vollen Mond fotografierte und in Hochstimmung war und ich gestern feststellte: ach, der ist ja nur noch eine dünne Sichel! Ich werde diese mögliche Verbindung jedenfalls weiter beobachten.

All das ist natürlich nur insofern sinnvoll, als man daraus die richtigen Maßnahmen ableitet, anders herum betrachtet, kann man sich das angemessene Handwerkszeugnis bereitlegen, wenn man weiß, welche Art Problem ansteht.

Unabhängig davon können auch äußere Einflüsse im Bardo des Schlafes hinzukommen, scheint mir. Gestern Abend war es noch etwas laut am Strand vor meinem Bungalow. Ich bin dann eingeschlafen und wieder aufgewacht, als noch immer deutliches Palaver im Gang war, ich schaute aufs Handy und erschrak: 1.47 h, die Nacht ist gleich herum (in der irrigen Annahme das Handy würde - wie mein Wecker - MEZ anzeigen, nach der der Wecker um 2.00 h klingelt). Müde ging ich zur Toilette mit dem gleichen Gefühl, das ich habe, wenn die Nacht wieder einmal deutlich zu kurz war und ich zur Schule/Arbeit muss. Auf der Toilette fiel mir auf, dass ich noch über eine Stunde Nacht übrig hatte! Von der ich allerdings mindestens eine Viertelstunde damit vertrödelte, mich zu ärgern, dass mir das nicht gleich aufgefallen war. Nicht, dass ich nicht sofort gewusst hätte, dass dieser Ärger kontraproduktiv ist, also ärgerte ich mich darüber, dass ich, obwohl ich mir dieses



Irrsinnig bewusst bin, mich dennoch darüber ärgerte - so blöde muss man erst mal sein!

Als dann mein Handy wirklich flötete, die Nacht sei herum, war in mir immer noch dieses Bewusstsein: jetzt ist Schlaf vorbei und der Dienst, die Pflicht, ruft. Vielleicht ist es auch der allzu regelmäßige Tagesablauf und das früh morgens abzuarbeitende (!) Tagesprogramm, das die Assoziation zur Dienstpflicht (zumindest heute) aufkommen ließ.



Auf der Heimfahrt fand ich diese durstigen Kühe vor...

Also bin ich mir weiter achtsam (sati) der vedana und, soweit möglich wissensklar (sampajañña) ihrer Ursachen bewusst. Muss aber in stärkerem Maße als heute auch bereit sein, nicht zu beobachten und zu kritisieren, sondern auch hilf-

reich zu agieren. Vielleicht wäre beispielsweise eine Anrufung geeigneter Bodhisattvas (oder von Silvia?) bzw. die Invokation ihrer Mantras hilfreich. Morgen ist wieder ein Pilgertag: neues Spiel, neuer Versuch. Zumindest habe ich an den nächsten beiden Tagen ausführlich Gelegenheit zu üben, denn diese beiden Tage werden deutlich längere Strecken haben, dabei mehr Steigungen, keinen Schatten und wieder das Asphaltband D010 - na, wenn das nicht optimale Versuchsbedingungen sind!

Ich bin die Strecke heute bereits abgefahren, denn ich bin nach Sinop umgezogen, wo ich in einem sehr schönen Hotel, dem Mola Otel direkt am Hafen, wo ganz viele



Lokale sind, untergekommen, auch das Hina-yana hat einen Schlafplatz (im Hotelpreis enthalten) auf einem ...da eine öffentliche Wasserstelle in der Nähe war, konnte ich ihnen helfen. kei, wo ich das Wort "vegetariyen" an einer Stelle der Speisekarte erblickte, sitze ich nun. Es gab sigara böregi (mit Käse gefüllter Blätterteig) als Vorspeise und dann vegetariyen makarna (Nudeln mit Gemüse), wobei das meiste Gemüse grüne Bohnen waren - war in Ordnung, wird jetzt aber nicht mein Leibgericht werden.