

„Der **Buddha** war auch ein **Wanderer**“

Horst Gunkel pilgert seit 2011 Tausende von Kilometern Richtung Bodh Gaya. Im Gespräch mit Buddhismus *aktuell* erzählt er, wie ihn das Wandern verändert hat. Das Interview führte Susanne Billig.

„Der **Buddha** war auch ein **Wanderer**“

Buddhismus aktuell: *An welche Orte haben dich deine Pilgerwanderungen bis heute geführt?*

Horst Gunkel: Ich pilgere seit Januar 2011 von der hessischen Kleinstadt Gelnhausen aus in Richtung Bodh Gaya. Anfangs bin ich noch an Wochenenden gegangen. So kam ich im ersten Winter bis Rothenburg ob der Tauber. Als Lehrer konnte ich dann in den Osterferien von dort weitergehen bis Garmisch-Partenkirchen. Im Sommer 2011 habe ich dann Österreich durch- und die Alpen überquert und kam bis Ljubljana. Im Jahr 2012 wanderte ich von der slowenischen Hauptstadt aus durch Kroatien und Serbien und erreichte Vidin, wo Serbien, Rumänien und Bulgarien aneinanderstoßen. 2013 ging es durch das Balkengebirge, quer durch Bulgarien und bis zur türkischen Grenze nach Edirne. 2014 und 2015 war ich dann insgesamt 1 400 Kilometer in der Türkei unterwegs – durch Istanbul und am Schwarzen Meer entlang. Jetzt liegen noch 300 Kilometer Türkei vor mir, bevor es dann durch Georgien weitergeht. Gut 4.200 Kilometer meiner Pilgerwanderung Richtung Bodh Gaya liegen also bereits hinter mir, über 7.000 Kilometer noch vor mir.

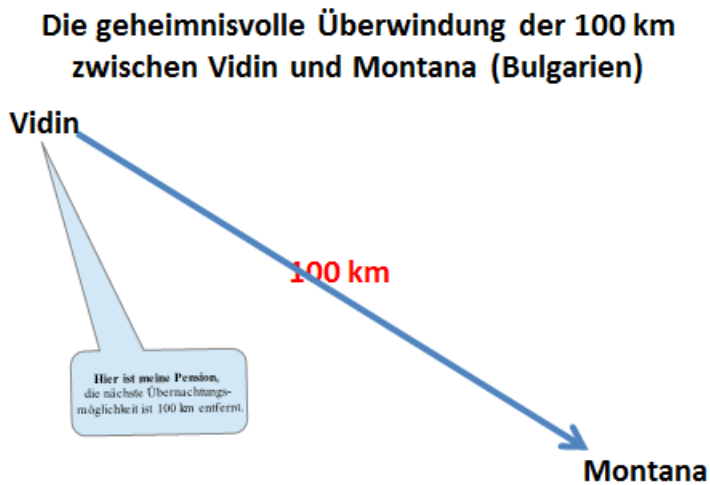
BA: *Wie kam es dazu, dass du pilgerst – gab es einen Auslöser, eine Initialzündung, eine Grundidee?*

HG: Nun, als Angehöriger der buddhistischen Gemeinschaft Triratna ist mein wichtigstes Anliegen die immer intensivere Zufluchtnahme mit Körper, Rede und Geist. Auf der körperlichen Ebene habe ich zunächst einige Jahre Niederwerfungen praktiziert. Aber irgendwann haben meine Knie das nicht mehr mitgemacht, deshalb suchte ich nach einer Alternative. Da vor meiner Wohnung damals gerade der Jakobsweg ausgeschildert wurde, habe ich mich gefragt, ob das etwas für mich wäre: 2400 Kilometer nach Santiago de Compostela. Allerdings hat mir die spanische Stadt keine spirituelle Inspiration vermittelt. So kam ich darauf, Richtung Bodh Gaya zu gehen.

BA: *Gab es anfangs auch Zweifel, ob sich die Idee umsetzen lässt?*

„Der Buddha war auch ein Wanderer“

HG: Natürlich. Daher habe ich die Idee sorgfältig formuliert. Ich sage nicht: „Ich pilgere nach Bodh Gaya“, sondern: „Ich pilgere Richtung Bodh Gaya.“ Bodh Gaya steht für Erleuchtung. Wer ist schon so vermessen, zu glauben, er würde die Erleuchtung mit Sicherheit in diesem Leben erreichen?



BA: Was ist spezifisch „buddhistisch“ an deinen Pilgerwanderungen – wie würdest du das beschreiben?

HG: Ich mache morgens eine Pfadweihungszeremonie, meditiere unterwegs und fühle mich verbunden mit Kräften, die mich inspirieren, mit verschiedenen Buddhas und Bodhisattvas und den sechs Elementen beispielsweise.

Außerdem empfinde ich positive Geisteszustände wie piti (Begeisterung), sukka (Glückseligkeit) und passaddhi (Beruhigung, Zur-Ruhe-Kommen) in ausgesprochen starkem Maße, so wie sonst allenfalls in längeren Einzelklausuren.

BA: Wie sehen die Rahmenbedingungen deines Pilgerns aus? Gehst du zum Beispiel allein, oder kommen andere Menschen mit? Über welche Zeiträume hinweg bist du unterwegs? Wo übernachtest du und wie planst du deine Wanderungen?

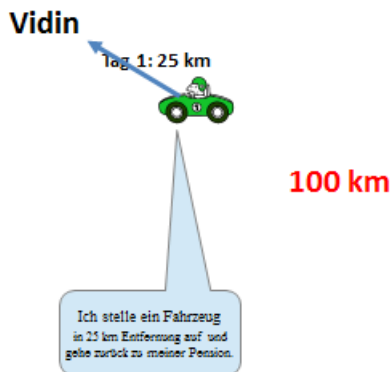
HG: Also, in der Regel gehe ich allein. Zehn Tage hat mich ein Freund in Österreich begleitet. Das war für mich allerdings nicht besonders hilfreich, da Umfang und Ausrichtung unserer Zufluchtnahme doch sehr unterschiedlich waren. Bislang sind die Phasen meines Gehens noch auf die Schulferien begrenzt, aber in gut einem Jahr werde ich pensioniert. Bisher habe ich tatsächlich jede einzelne meiner bisher 183 Tagesetappen geplant – und auch planungsgemäß durchgeführt. Das bedeutet mitunter von meinem Tagesziel mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu meiner Übernachtungsstelle zu fahren und am nächsten Morgen auf die gleiche Weise dorthin zurück, um von hier aus weiter zu gehen. Ich übernachtete in Pensionen, Hostels oder einfachen Hotels, nur ausnahmsweise auch einmal auf einem Feld – denn dafür fühle ich mich mit 64 Jahren dann doch zu alt.

„Der Buddha war auch ein Wanderer“

BA: *Und wie wählst du deine Ziele und die Zwischenetappen deiner Pilgerwanderungen aus? Besuchst du religiöse Stätten oder buddhistische Zentren? Wo machst du unterwegs bewusst Halt und hältst Einkehr?*

HG: Ich vergegenwärtige mir oft: Der Buddha war auch ein Wanderer. Er praktizierte unter Bäumen, seine religiösen Stätten waren Plätze, an denen er sich mit spirituellen Kräften verbunden fühlte. Ich habe eine kleine Rupa (Buddhafigur) dabei. Für mich sind ein Stein, eine Bank, ein Friedhof, ein Sonnenaufgang die idealen Plätze, um mich mit Bodhisattvas und den sechs Elementen verbunden zu fühlen. Und wenn in der Türkei der Muezzin die Gläubigen zum Gebet ruft, nehme ich das zum Anlass, die Zufluchten und Vorsätze zu rezitieren.

Die geheimnisvolle Überwindung der 100 km zwischen Vidin und Montana (Bulgarien)



BA: *Und was „tust“ du, wenn du wanderst? Rezitierst du dabei ein Mantra? Praktizierst du eine besondere Form der Achtsamkeit? Verbindest du dich bewusst mit der Natur? Oder gehst du einfach nur Schritt für Schritt?*

HG: Mitunter rezitiere ich ein Mantra, allerdings nicht planmäßig, sondern wenn es mir gefühlsmäßig angemessen erscheint. In Tunneln klingt zum Beispiel das

Padmasambhava-Mantra wunderbar. Phasenweise übe ich im Gehen eine der Vier Grundlagen der Achtsamkeit. Mir ist auch die Verbundenheit mit der Natur ganz wichtig. Ich habe das einmal sehr intensiv erlebt, als ich durch die Megalopolis von Istanbul ging und der Muezzin zum Gebet rief – für mich Zeit, mein buddhistisches Bekenntnis zu rezitieren. Tatsächlich: So entfremdet der stetige Asphalt unter den Füßen, die hohen Gebäude auf beiden Seiten, der gleichförmige Geräuschpegel der nahen Fernstraße und der allenthalben weggeworfene Plastikabfall wirkten, ich war doch fast den ganzen Tag mit Mutter Natur in Kontakt gewesen. Seit 4.15 Uhr war ich unterwegs; die Dunkelheit war jetzt kein Problem mehr, denn inzwischen war ich ja in der urbanen Welt angekommen, deren Herz Istanbul ist.

Da waren des morgens die überall noch herumliegenden schlafenden netten Hunde gewesen, das Palaver der erwachenden Krähenschwärme in den Bäumen, die doch recht zahlreichen Bäume, das Gras, das zwischen dem Verbundpflaster hindurchwächst, das Marmarameer, in dessen

„Der Buddha war auch ein Wanderer“

Sichtweite ich den größten Teil des Tages gegangen war, der Himmel, die aufgehende Sonne, die einzelnen Wölkchen, der Wind auf meiner schweißbedeckten Haut und der feste Boden unter meinen Füßen. Ja, das war sie selbst, verformt, aber doch unverkennbar, unsere Mutter, die Erde, unser wunderbarer Planet, Gaia, unsere Große Mutter, die vollkommene Gleichmut ausstrahlte ob des ach so häufig törichten Verhaltens ihrer Milliarden Kinder! Es war herrlich, auf ihr zu gehen, jeder Schritt ein heiliger Akt in Dankbarkeit für die Erde, die uns alles gibt.

Ich bin Teil des großen Ökosystems Erde; in mir ist das Erdelement, das mir nicht gehört, sondern weiter Teil des Planeten Erde ist. In mir ist das Luftelement, das mir ebenso wenig gehört, sondern weiter Teil des Luftelements in der Natur ist, und das Gleiche gilt für das Wasserelement und das Hitzelement.

BA: *Hast du auf deinen Wanderungen besondere Erlebnisse, wie man sie vielleicht nur beim Pilgern haben kann – zum Beispiel mit anderen Menschen?*

Die geheimnisvolle Überwindung der 100 km zwischen Vidin und Montana - 2. Tag



Am nächsten Tag fahre ich mit einem Taxi zu einem Punkt in der Mitte zwischen Vidin und Montana, gehe zurück zum abgestellten Fahrzeug und fahre zu meiner Pension in Vidin.

Montana

HG: Es gab sehr berührende Begegnungen mit der Hilfsbereitschaft von Menschen. Zum Beispiel als ich in Kroatien in einer kleinen Wirtschaft bei 40 Grad Hitze sichtlich erschöpft ein Getränk zu mir nahm und der Wirt kein Geld annehmen wollte. Wer sich offensichtlich nicht einmal den Bus leisten kann, von dem kann er doch kein Geld nehmen,

hat sich der Mann gesagt. Ich wusste sofort, dass es unangemessen wäre, auf der Bezahlung zu bestehen. Stattdessen habe ich ihn mit Tränen der Rührung in den Augen umarmt.

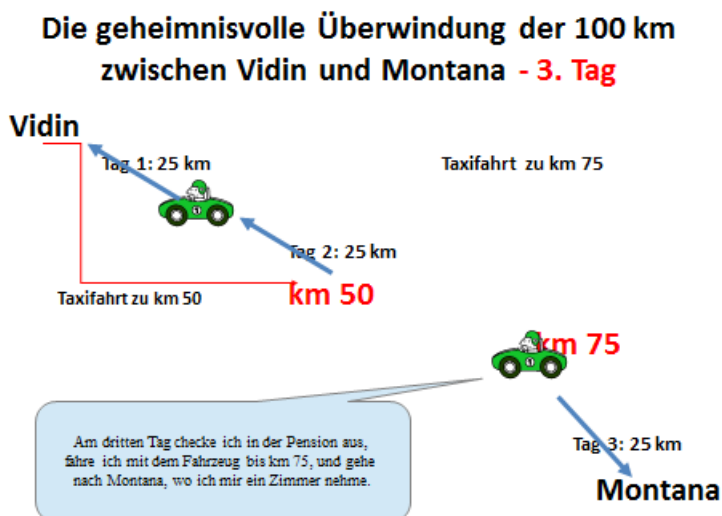
Oder eine Begegnung mit einem serbischen Polizisten. Ich hatte mich entschlossen, einen halben Tag an einer großen Straße im Osten des Landes Serbiens entlangzugehen, was laut Auskunft von Google-Maps möglich war. Dort angekommen, stellte ich jedoch fest, dass die Straße für Fußgänger verboten ist. Allerdings war ich inzwischen fast drei Stunden gegangen und wollte nicht mehr zurück. Also entschloss ich mich, doch der Straße zu folgen. Etwa eine halbe Stunde später traf ich auf einen Polizeiwagen. Ein Polizist baute sich vor mir auf, blickte streng und sagte

„Der Buddha war auch ein Wanderer“

etwas barsch auf Serbisch Worte, die ich nicht verstand. Ich antwortete: „Es tut mir leid, aber so, wie Sie sprechen, kann ich nicht reden und auch nichts verstehen.“ Nun versuchte es der Polizist auf Englisch: „No pedestrian!“ Ich beteuerte: „I am no pedestrian, I am pilgrim.“ Mit diesem Wort konnte der Polizist nichts anfangen: „PIL - GRIM?“ fragte er. Ich antwortete im Brustton der Überzeugung: „Da, pilgrim, India, Buddha!“ und verbeugte mich gen Osten. Nun schien der Polizist von der Rechtmäßigkeit meiner Wanderung überzeugt. „Ah! Pilgrim, India, Buddha!“ sagte er verständnisvoll und trat zur Seite, um mich passieren zu lassen. Man muss es den Leuten eben nur richtig erklären.

BA: *Und wie sieht es aus mit Naturbegegnungen – Gewittern, Gefahren, zahmen oder wilden Tieren?*

HG: Ich gehe häufig sehr früh, morgens ab vier Uhr, denn morgens ist es noch kühl, und dann muss ich nicht in der Gluthitze des Nachmittags auf den Asphaltstraßen gehen. Zu dieser frühen Stunde waren am Anfang Begegnungen mit Hunden, vor allem mit Wachhunden von Gehöften, ein Problem. Mindestens zweimal haben mir dabei äußere Kräfte geholfen. Inzwischen rede ich schon von weitem zu den Tieren und habe damit gute Erfahrungen gemacht.



BA: *Hat das Wandern, das Pilgern dich verwandelt – kann man das sagen?*

HG: Natürlich. Jedes Handeln mit Körper, Rede und Geist hat Folgen. Heilsames Handeln hat heilsame Folgen – nicht nur für einen selbst. Vor allem hatte ich Gelegenheit, an meinen falschen Vorstellungen über das Pilgern zu arbeiten, an meinen Erwartungen und

Projektionen und an meinen neurotischen Versuchen, alles im Griff zu haben, auf alles vorbereitet zu sein, kurz: an meiner Verblendung. Damit konfrontiert mich diese Pilgerwanderung ständig. Ich musste mich zum Beispiel immer wieder von romantischen Idealen über das Pilgern verabschieden. Ich möchte nur ein Beispiel von vielen nennen: Ich war der Meinung, ich könnte nur mit Zelt und Rucksack auf kleinen Wegen durch die Staaten des ehemaligen Jugoslawien pilgern, am Waldrand mein Zelt

„Der Buddha war auch ein Wanderer“

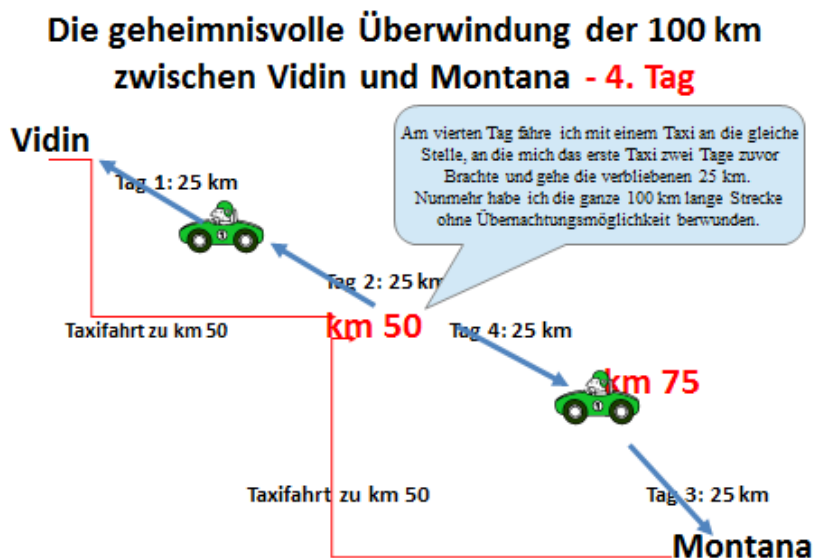
aufschlagen, mich morgens im Bach waschen, am Dorfbrunnen Wasser trinken. Dann musste ich feststellen, dass die Bäche als Abwasserkanäle dienen und völlig verschmutzt waren, dass die Dorfbrunnen verschwunden waren und die Wege an einzelnen Bauernhöfen endeten und Privatbesitz – oder verminte Gebiete – am Weitergehen hinderten. Also musste ich meine Vorstellung vom Wandern den Realitäten anpassen. Ich habe mich in Kroatien nacheinander, in Zagreb und Slavonski Brod, in zwei Pensionen eingemietet und bin dann jeweils morgens mit dem Zug zu der Stelle gefahren, wo ich tags zuvor mit dem Wandern aufgehört hatte. Und später bin ich wieder mit dem Zug zurück.

BA: *Das ist sicher weit entfernt von einer romantischen Vorstellung vom Pilgern ...*

HG: Aber das war die realistische Umsetzung eines Zieles unter realen Bedingungen mit den mir zur Verfügung stehenden Mitteln! Das ist mir zunächst sehr schwer gefallen. Inzwischen fühlt es sich stimmig an. Der Buddha ist unter den Bedingungen seiner Zeit durch Indien gewandert und hat sich diesen angepasst. Ich muss nichts zu imitieren versuchen, was vor 2 500 Jahren passend gewesen wäre, sondern einfach sehen, wie die Dinge sind – und auf dieser Grundlage heilsam handeln.

BA: *Und dein buddhistisches Verständnis – hat sich das durch das Pilgern auch verändert?*

HG: Der Buddha lebte auf den Straßen und in den Wäldern. Er praktizierte unter diesen Bedingungen. Ich fühle mich seiner Erfahrung näher – obgleich natürlich meine Rahmenbedingungen viel besser sind als seine. Dennoch fühle ich mich ihm jetzt nicht mehr nur intellektuell, sondern auch im Empfinden näher.



BA: *Welchen Rat würdest du anderen Menschen geben, die das Pilgern ausprobieren möchten?*

HG: Sei fest in deinem Ziel und flexibel in den Mitteln.

Mein Lehrer, der Hund

Mein Lehrmeister war – wie so oft – ein Hund. Er war ein großer Hund und gehörte zu den vielen verwilderten Hunde, die man in südlichen Ländern allerorten trifft. Und er genoss es – wie wir alle –, wenn er respektiert wurde, man ihm Achtung erwies. Achtung als herrenloser Hund zu bekommen ist gar nicht so einfach, aber viele der hiesigen Hunde haben dazu eine – nicht ganz ungefährliche – Taktik entwickelt: sie legen sich auf die Straße.

Da liegt also Büyük Köpek (türkisch: großer Hund) auf der in Fahrtrichtung rechten Spur einer zweispurigen Straße und ein Auto nähert sich. Er schläft nicht und ist sich der Gefahr seines Unterfangens durchaus bewusst, leicht hebt er seinen Kopf, der eben noch auf der Fahrbahn gelegen hatte, um das sich nahende Auto achtsam zu beobachten. Seine Augen, sein Kopf folgen dem Auto mit großer Aufmerksamkeit, der restliche Körper liegt ruhig auf der Straße. Das Fahrzeug macht einen weiten Bogen um ihn. Büyük Köpeks Oberkörper ist jetzt ganz aufgerichtet, majestätisch sitzt er da, er, der respektierte Hund, ihm wurde Achtung entgegengebracht, er war jemand, Selbstbestätigung, ach, wie dürsten wir doch alle danach!

Ein weiteres Fahrzeug nähert sich, ein viel langsames, eine Baumaschine, auf dem Weg, der Natur weiteren Asphalt entgegensetzen. Büyük Köpek schaut jetzt in halb sitzender Haltung diesem neuen Anwärter, ihm, dem Hund, Respekt zu erweisen, entgegen. Und was macht der Fahrer? Er hupt! Er verringert seine nicht sehr hohe Geschwindigkeit nicht, nein: er hupt. Büyük Köpek weicht keinen Millimeter, er sieht dem Fahrer genau in die Augen: „Hier bin doch ich! Und du kannst dein Fahrzeug einfach an mir vorbeilenken, das weiß ich!“

Der Fahrer hupt kräftiger – ohne die Geschwindigkeit irgendwie zu vermindern! „Mist“, denkt der Hund, „das ist es mir nicht wert“, und er, der Klügere, gibt nach, steht auf, trollt sich von der Straße. Eben noch so stolz ob des Respekts, der ihm entgegengebracht wurde, jetzt erniedrigt, behandelt wie der letzte Dreck! O, wie kann ich dich verstehen, Büyük Köpek, wie fühle ich mit dir.

Aber zu diesem Mitfühlen gehört auch, die Wut zu sehen, die jetzt in meinem vierbeinigen Freund aufsteigt – und zu sehen, gegen wen sich diese Wut als Einzigen richten kann. Als dieser wirklich sehr große, verärgerte Hund laut bellend und vor Wut die Zähne fletschend auf mich zukommt, gehe ich ruhig weiter, bewusst nicht direkt auf ihn zu, sondern ein Ausweichen deutlich machend, aber ohne irgendein Fluchtverhalten zu zeigen, bemühe ich mich, all mein vorhandenes Mitgefühl mit ihm in meine Stimme zu legen und ihm mein vollstes Verständnis

„Der Buddha war auch ein Wanderer“

auszudrücken, sein volles Recht, wütend zu sein, aber auch seine Großmut zu würdigen, diese nicht gegen einen Unbeteiligten zu richten.

Er bellt mich noch eine Weile aggressiv an, nimmt immer wieder Anlauf, ich drehe mich mehrmals zu ihm um, freundliche Worte an ihn richtend. Allmählich wird sein berechtigter Zorn etwas milder, ich lobe den guten Hund. Und verfluche nicht den wenig sensiblen Fahrer, denn der hatte zwei Mitfahrer und wie konnte es da sein Selbstbewusstsein zulassen wegen eines Hundes einen Bogen zu fahren, er war doch schließlich kein Weichei ... Dieser arme Wicht hat Selbstbestätigung mindestens genauso nötig wie der Hund. Upekkha (Gleichmut), Einsicht in das Entstehen in Abhängigkeit, Überwindung von Parteilichkeit – das sind mal wieder die Lernfelder.

Obwohl ich kommen sah, dass ich Partei werden würde – Partei im Sinne von pars, einem Teil eines Wirkungsgefüges. Und wenn ich eine Wurst gehabt hätte, hätte ich sie liebend gerne dem Büyük Köpek gegeben – aber ich bin froh, dass ich nie eine Wurst habe, denn das will ich keinem Hund, keinem Schwein, keinem Menschen und keiner Kuh antun – Wurst zu werden.