

Mit dem Mönch Tag am Berg Haguro. Das Wandern ist ein wichtiger Teil des Yamabushi-Trainings. SASCHA MONTAG/ZEITENSPIEGEL

Asketen auf Zeit

Bergmönche im Norden Japans nehmen Touristen mit auf eine Reise zu sich selbst. Schritt für Schritt geht es zur inneren Einkehr. Wandern und Singen helfen dabei

ISABEL STETTIN

Wir denken zu viel und spüren zu wenig – das ist die Botschaft, die mir der Bergmönch Takeharu Kato, genannt Tak, mit auf die Reise zu mir selbst mitgegeben hat. Er will zur Kraft des „kanjiru" führen, zur Kraft des Fühlens.

Nahe der Stadt Tsu-ruo-ka, vier Zugstunden und knapp 500 Kilometer nördlich von Tokio, erheben sich die Hügel der Dewa Senzan, der heiligen drei Berge Haguro, Yudono und Gassan. Sie symbolisieren Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft. Hier in der Provinz Yamagata leben die Yamabushi – „die sich in den Bergen niederlegen". Die Mönche wandeln barfuß durch Flüsse. Sie meditieren unter Wasserfällen, verbringen die Nacht auf Gipfeln unter dem Sternenhimmel, verbinden sich mit der Natur und mit den Geistern der Ahnen. Sie feiern Zeremonien des rituellen Sterbens und der Wiedergeburt in den Bergen. Wer sie sind, was hinter ihren merkwürdigen Riten steckt, soll nur verstehen, wer es selbst erfährt. Darum bin ich hergekommen.

Zwei Tage sollen meine Reisegefährten aus Deutschland und ich uns auf uns konzentrieren, schweigen, höchstens miteinander sprechen, wenn jemand Hilfe braucht, die Smartphones packen wir weg. „Zurück zur Natur, zurück zu dir", so lautet das Heilsversprechen der Yamabushi, mit dem die einst im Verborgenen praktizierenden Bergmönche immer mehr westliche Touristen mit einem Hang zu Spirituellen locken.

Die Geister der Natur

Die erste Lehre: Wer wiedergeboren werden möchte, muss sterben. Die Yamabushi Eriko, eine stille Vierzigjährige mit mildem Lächeln, hilft mir, mich anzukleiden: Sie hüllt mich in ein weißes Gewand, wie es in Japan üblicherweise den Verstorbenen für ihre letzte Reise vorbehalten ist. Eriko knotet Bänder um mich, ich steige in eine weiße Pluderhose, eine Art Wickelbluse. Um den Kopf bindet sie mir eine Art Schal mit zwei Schlaufen, die wie runde Eisbärenohren abstehen.

Der Tod gleicht nach buddhistischer Vorstellung einer Pilgerfahrt. Darum ähnelt das japanische Totenkleid, shini shozoku, dem Gewand der Pilger, die nach ihrer Zeit der inneren Einkehr schließlich eine Wiedergeburt in den Alltag erfahren. Eriko reicht mir einen weißen Rucksack und einen hölzernen Wanderstab. Dann steigen wir in einen Bus, der uns von unserer Pilgerherberge in die Berge bringt.

Der Berg ist der Ort, an dem sich die Geister der Ahnen versammeln und für die Yamabushi heilig. Ihr Tempel ist die Natur. Nichts hinterfragen sollen wir. Keine Erklärungen erwarten, keine Antworten erhoffen, uns selbst spüren. Nur noch ein Wort brauchen wir: „Uketamo!" Ich akzeptiere – mit offenem Herzen. Es ist von nun an die Antwort auf jede Anweisung, die unser Meister Tak uns macht.

Tak bläst in sein dröhnendes Horn, ein markerschütternder Ton erklingt. Und noch einmal setzt Tak an, lässt sein Muschelhorn, Horagai, tönen. Es geht los. „Uketamo!" Wir akzeptieren.

Schweigend folgen wir verschlungenen Pfaden, sind leuchtend weiße Gestalten zwischen dunklen, hochgeschossenen Zedern, die den Weg säumen. Wir wandern durch den Wald, über rutschige Wege, die in sanften Kurven über den Berg führen. Immer Tak hinterher, die Messingglöckchen an seinem Gürtel klimpern bei jedem Schritt und sollen Bären abschrecken. Eriko läuft am Ende unserer kleinen Karawane.

Yamabushi sind Anhänger des Shugendo, einer etwa 1400 Jahre alten Naturreligion. Bis heute bedienen sich die Yamabushi bei Lehren des Shintoismus und Praktiken des Buddhismus, mischen Elemente aus dem chinesischen Daoismus und dem Schamanismus hinzu, dem Animismus: Sie verehren die Geister der Natur. Damit sprechen sie Touristen an, die sich ein wenig Seelenheil versprechen, ohne sich einem Glauben zuordnen zu wollen.

Die heutigen Yamabushi wie Tak und Eriko sind Asketen auf Zeit. Sie leben ein bürgerliches Leben. Tak wechselt von der Wolfskin-Jacke in seine Yamabushi-Kluft, ohne mit der Wimper zu zucken. Eriko arbeitet und lebt in Tokio, sie ist bei einem Kosmetikunternehmen angestellt und für den Vertrieb nach Europa zuständig. Es ist ein irdisches Leben. Doch immer wieder zieht es die beiden wochenweise in die Natur. Während des Trainings, wie die Riten genannt werden, schlafen die Pilger auf nacktem Boden, dürfen sich nicht waschen, nicht die Haare kämmen oder Zähne putzen.

Die Anzahl der Yamabushi ist kaum zu ermitteln, fast alle von ihnen führen ein geregeltes Leben, arbeiten, haben eine Familie. Und noch etwas hat sich mit den Jahren geändert: Immer mehr von ihnen sind weiblich. Im 17. Jahrhundert gab es Yamabushi im ganzen Land. Heute haben sie Nachwuchssorgen. Auch darum haben sich viele der einst verschlossenen Orden für Frauen geöffnet.

Einst waren die heiligen Berge einzig den Männern vorbehalten. Erst 1871 gestattete es die Regierung den „unreinen" Frauen, sie zu besteigen. Heute machen sie in vielen Pilgerherbergen sogar die Mehrheit aus. Damit sind die Yamabushi aufgeschlossener als die konservative, patriarchisch geprägte japanische Gesellschaft. Eriko, die uns während des Trainings begleitet, liebt Trekking, ausgiebige Touren von Gipfel zu Gipfel. Früher, sagt sie, ging es ihr nur darum, ein Ziel zu erreichen, etwas zu leisten, sich beim Bergsteigen etwas zu beweisen.

Eriko war im Himalaya unterwegs, jedes Wochenende erklomm sie eine andere Spitze. Doch mit den Jahren verlor sie Freunde beim Klettern, sie starben bei tragischen Unfällen. Eriko kam ins Hadern, sie machte sich auf Sinnsuche und traf Meister Hoshino, Yamabushi in 13. Generation. „Die Berge sind nicht dazu da, um darin zu sterben", sagte er. „Sie sind da, um sie anzubeten."

Wenn Eriko heute wandern geht, saugt sie jeden Eindruck in sich auf. „Ich nehme die Blätter wahr, das Rauschen der Bäume, die Steine unter meinen Füßen. Ich spüre überall eine göttliche Energie, eine Kraft." Eine Yamabushi zu sein, das bedeutet für sie, sich auszusöhnen mit der Umwelt.

Genau deswegen sei der Weg der Yamabushi für Tak und sie bis heute so stark, angesichts der Zerstörung der Erde, des Klimawandels, des blinden Konsums und des Stresses des Informationszeitalters. Und so schalte ich nach und nach das Gefühl ab, ein wenig albern auszusehen im weißen Gewand, mich lächerlich zu machen auf den Pfaden eines religiösen Kults, mit dem mich doch eigentlich nichts verbindet.

> „Mein Sohn, heute zwölf Jahre alt, sollte nicht in der hektischen Großstadt groß werden, wo jeder nur um sein Überleben kämpft und an sich denkt."
>
> **Takeharu Kato**, Bergmönch

Immer wieder beteuert Tak, er sei kein religiöser Mensch, nicht sonderlich spirituell oder esoterisch. Wenn er seine Geschichte des geläuterten Geschäftsmanns, der sein Leben um 180 Grad gedreht hat, erzählt, ist unklar, ob er sie ausschmückt. Als gut bezahlter Mitarbeiter einer der ältesten und größten Werbeagenturen des Landes hat er lange davon gelebt, Geschichten zu verkaufen. Vor gut zehn Jahren hat sich das geändert. „Mein Sohn, heute zwölf Jahre alt, sollte nicht in der hektischen Großstadt groß werden, wo jeder nur um sein Überleben kämpft und an sich denkt", sagt er. Er sollte nicht mit einem unglücklichen Vater groß werden, der nur für sein Einkommen schuftet und die Jahre vorbeiziehen lässt. So gab Tak seinen gut dotierten Job auf, kurz nachdem er seinen späteren Meister traf, den Yamabushi Hoshino.

Yamabushi lernen nicht aus Büchern, sondern aus dem Erleben und Erfahren. Ihre Riten und Lehren tragen sie vom Meister zu den Schülern, um die Geheimnisse zu schützen. Meister Yoda nennt Tak seinen geistigen Vater heute liebevoll, Bilder von ihm zeigen ihn mit weißem Rauschebart. Er ist über 70, in der 13. Generation Yamabushi und Besitzer einer Herberge für Pilger. Tak begegnete ihm bei einer Geschäftsreise. Es war damals sein Auftrag, ein Konzept zu entwickeln, um die strukturschwache Region in der Präfektur Yamagata zu stärken und mehr Besucher anzulocken. Er hat es sich zur Lebensaufgabe gemacht.

Mittlerweile ist Tak selbst Meister, er hat tagelang gefastet und den Hunger besiegt, Qualen durchlebt, gegen die Müdigkeit gekämpft, stundenlang meditiert, Hunderte Kilometer zurückgelegt. Nun führt er regelmäßig Touristen aus aller Welt, aus ganz Europa, den USA, aus allen Ecken Japans in seinen Glauben ein.

Es ist der Kampf der Yamabushi ums Überleben. Und ihr Weg, den Glauben aufrechtzuerhalten. Die Gegend ächzt unter der überalterten Bevölkerung, viele der jungen Menschen fliehen in die größeren Städte. Gab es vor drei Jahrzehnten allein in Tsuruoka mehr als 300 Pilgerherbergen, sind mittlerweile keine 30 mehr übrig geblieben.

Unser Weg führt weiter zu einem rauschenden Bach, wo wir haltmachen. Ein Wasserfall plätschert vor uns. Hu, ho, schreien wir, heben die Hände in den Himmel. Wir nehmen die Natur in uns auf, bücken uns, atmen tief ein, recken und strecken die Arme. Ich verbeuge mich zweimal, klatsche, laufe barfuß durch das eiskalte Wasser. Halte kurz die Luft an, stelle mich unter den Wasserfall und murmele „MO RO MO RO NO ..." Silben, von denen ich in diesem Moment nicht weiß, was sie bedeuten. Das Wasser rauscht, schemenhaft sehe ich den Rest der Gruppe, Tak, meinen Meister auf Zeit, der kurz zuvor mit stoischer Ruhe unter der eiskalten Wasserwand stand. Noch eine Sekunde, noch einmal murmeln. Nicht zu früh aufgeben. Ob es 20 Sekunden waren. Mehr? Ich bin hellwach, das weiße Gewand klebt und zwei Tage später wird sich die Probe meiner mentalen Stärke mit einer sehr banalen Erkältung rächen.

„MO RO MO RO NO TSU MI KE GA RE. HA RA I MI SO GI TE SU GA SU GA SHI", singen wir später immer wieder gemeinsam. „Ich werde mich rein fühlen nach der Reinigung, rein von Unreinheit." Auf den weißen Gewändern hingegen sammeln sich immer mehr Flecken, Schlammspritzer, Misosuppe, grüner Tee.

Nach einem Tag Training ist der Tod näher gerückt. Ein Yamabushi soll das Tier in sich erwecken, der Müdigkeit widerstehen, beten, beichten, Buße tun, die Hölle durchleben. Der Jetlag ist noch immer nicht überwunden. Das Mittagessen ist ausgefallen. Das Abendessen fiel karg aus. Wir aßen so rasch wie möglich, um den „hungry ghost" zu verbannen: fliegende Stäbchen mit Reis und Misosuppe, lautes Schlürfen und Schmatzen.

Wenn die Buchstaben verschwimmen

Was wir auf dem Weg zum Seelenheil immer bei uns haben: ein Liedblatt mit Mantras, das mehr und mehr zerknittert. Jetzt sitzen wir auf Reisstrohmatten vor einem Altar in unserer Pilgerherberge. Die Müdigkeit lastet bleischwer, die Beine schmerzen vom ungewohnten Schneidersitz während der immer wiederkehrenden Gesangsmeditationen, die sich in die Ewigkeit dehnen. Von den Bildern an den Wänden blicken die Yamabushi-Meister gnadenlos auf uns. Räucherstäbchen und Kerzen brennen, Wachs tropft. Wir singen. Die Buchstaben verschwimmen, die Augenlider sind so schwer. Irgendwann kommen die Töne wie von selbst, ein Gemurmel, perlenartig. Dass keiner von uns Besuchern versteht, was genau wir singen, welchem Berggott wir gerade mit schiefen Tönen huldigen, scheint niemanden zu stören.

Noch einmal brechen wir auf, zur Wandermeditation, wir laufen durch die pechschwarze Nacht, die Dunkelheit ist nur schwach erleuchtet von Papierlaternen. Wir ziehen von Tempel zu Schrein, stoppen, singen, beten. Die letzten Lebensgeister ersticken in dieser Nacht nach unserer Rückkehr, eingeschlossen in einer rauchigen Kammer, in der in einem kleinen Feuer Bergkräuter, Reishülsen und Chili verbrennen. Das Lachen vergeht im krächzenden Husten. Die Luftröhre brennt.

Am nächsten Morgen, weit vor Sonnenaufgang, erwachen wir auf harten Matten, es regnet. Ein letztes Mal nehmen wir unseren Pilgerstab und nähern uns dem Berg Haguro, hier ist die Yamabushi-Sekte entstanden. 2446 steinerne Steinstufen, gesäumt von uralten Zedern, trennen uns von unserer Wiedergeburt. Auf dem Gipfel befindet sich der mächtige Schrein Sanjin-Gosaiden, der alle Gottheiten der Dewa Sanzan beherbergt.

Es ist neblig, windig und kalt. Wir ziehen an Schreinen vorbei, unsere Gebete sollen Missernten verhindern, Krankheiten, Armut. Hier, auf den Stufen des Berges, lasse ich die Frage, was es nun eigentlich bedeutet, ein Yamabushi zu sein, hinter mir. Uketamo bedeutet: mit offenem Herzen akzeptieren. Das ist die Lehre, die bleibt.