Bereit für die Erleuchtung

Asketische Bergmönche im Norden Japans, die Yamabushi, nehmen Touristen mit auf eine Reise zu sich selbst: Schritt für Schritt zur inneren Einkehr. VON ISABEL STETTIN (TEXT), SASCHA MONTAG (BILDER)



Zum mehrtägigen Yamabushi-Training gehört das morgendliche Gebet vor der fünfstöckigen Pagode.

Die erste Lehre: Wer wiedergeboren werden möchte, muss sterben. Tot für die Welt sollen wir sein. Kein Weg führt daran vorbei. Darum hüllen wir uns in Gewänder, wie sie in Japan üblicherweise den Verstorbenen für ihre letzte Reise vorbehalten sind. Die Yamabushi Eriko, eine stille Vierzigjährige mit mildem Lächeln, hilft mir, mich anzukleiden: Eriko knotet Bänder um mich, ich steige in eine weisse Pluderhose, ziehe mir eine Wickelbluse über. Um den Kopf bindet sie mir eine Art Schal mit zwei Schlaufen, die wie runde Eisbär-Öhrchen abstehen. Der Tod gleicht nach buddhistischer Vorstellung einer Pilgerfahrt. Darum ähnelt das japanische Totenkleid, *shiroshouzoku,* dem Gewand der Pilger, die nach ihrer Zeit der inneren Einkehr schliesslich eine Wiedergeburt in den Alltag erfahren.

Ein letzter Blick in den Spiegel zeigt eine westliche Touristin, eingepackt in einen Kokon aus Stoff, mit skeptischem Gesichtsausdruck, bereit für den vermeintlichen Weg zur Erleuchtung im Schnelldurchlauf, bereit für die Weltflucht. 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.

Die heiligen drei Pilgerberge

Nahe der Stadt Tsuruoka, vier Zugstunden und knapp fünfhundert Kilometer nördlich von Tokio, erheben sich die Hügel der Dewa Sanzan, der heiligen drei Berge. Hunderte, Tausende pilgern heute jährlich über den Haguro, den Yudono und den Gassan. Die Berge symbolisieren Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft. Die Pilger wollen, so heisst es, damit dem Leid der Seelenwanderung entgehen. Schritt für Schritt zur Erleuchtung.

Reisfelder säumen den Strassenrand, sattgrüne Wiesen, kleine Dörfer ziehen vorbei, ab und an ein Supermarkt. Die Legende von asketischen Bergmönchen, die einen jahrtausendealten Kult aufrechterhalten, hat uns hierhergebracht in die japanische Einöde. Hier in der Provinz Yamagata sollen die Yamabushi – «die sich in den Bergen niederlegen» – verbreitet sein. Sie wandeln barfuss durch Flüsse, heisst es; 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 wollen wir in ihre Welt eintauchen. Wir, das ist eine kleine Gruppe von Reisenden und Reportern aus Deutschland, gekommen, um den Norden Japans zu erkunden, der unter Touristen noch als Geheimtipp gehandelt wird. Wer in diese Gegend gelangt, ist auf der Suche nach heiligen Tempeln, heissen Thermalquellen und kaltem Sake – und ein wenig auf der Suche nach sich selbst. «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 zum Spirituellen locken.

Um die uns verborgene Welt der Yamabushi wahrzunehmen, müssen wir die irdischen Sinne ausschalten: Augen, Ohren, Nase, Zunge, den fühlenden Körper und den denkenden Kopf.

Von jetzt an seien wir im Yamabushi-Training, darauf hat uns Takeharu Kato, genannt Tak, vor einer Stunde eingeschworen. Tak sieht aus wie ein zäher Krieger, die Haut über seinen Wangenknochen spannt. Er ist Anfang fünfzig, doch wirkt er locker zehn Jahre jünger. Zwei Tage lang wird er unser Meister auf Zeit sein. Er will uns zeigen, wie die Yamabushi in ihrem Tempel, in der Natur, über sich hinauswachsen. Über die Grenzen gehen, den Geist stärken, mit Wandern, Gebeten, Zeremonien in Tempeln.

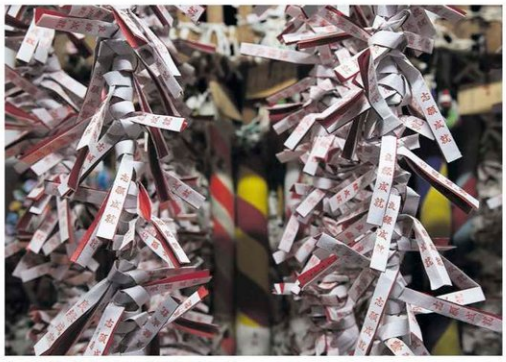
Der Berg ist der Ort, an dem sich die Geister der Ahnen versammeln. Für die Yamabushi ist er heilig. Um ihre uns verborgene Welt wahrzunehmen, müssen wir die irdischen Sinne ausschalten: Augen, Ohren, Nase, Zunge, den fühlenden Körper und den denkenden Kopf. «Wer sich mit anderen auseinandersetzt, ist nicht da», hatte Tak gepredigt, bevor wir uns in der Pilgerherberge auf unseren Weg zur Wiedergeburt vorbereiteten. «Das Gefühl, der Geist wird abgelenkt.» Zwei Tage sollen wir uns auf uns konzentrieren, schweigen, mit anderen höchstens sprechen, wenn jemand Hilfe braucht, die Smartphones ohnehin wegpacken. «Ich werde nichts mehr erklären, nur noch Befehle erteilen», hat Tak gesagt, und im selben Augenblick ist sein bis dahin warmes Lächeln eingefroren. Er blickt nun wie ein strenger, unnachgiebiger Lehrer. Nichts hinterfragen sollen wir. Keine Erklärungen erwarten, keine Antworten erhoffen, selbst spüren. Nur noch ein Wort brauchen wir: *Uketamo!* (Ich akzeptiere – mit offenem Herzen!) Es ist von nun an die Antwort auf jede Anweisung.

Asketen auf Zeit

Der Bus spuckt unser Grüppchen in den Bergen aus. Ein markerschütternder Ton erklingt, als würden wir zur Jagd aufbrechen. Tak bläst in sein dröhnendes Muschelhorn. Ein Trommelschlag. Bumm! Der nächste. Wieder setzt Tak an, lässt sein Muschelhorn, *horagai,* nochmals erklingen. Es geht los. «*Uketamo!*» Ich akzeptiere!

Schweigend folgen wir verschlungenen Pfaden. Wir sind leuchtend weisse Gestalten, heben uns ab gegen die dunklen, hochgeschossenen Zedern, die den matschigen Weg säumen. Wir wandern durch den Wald, über rutschige Pfade, die in sanften Kurven über den Berg führen. Immer Tak hinterher, die Messingglöckchen an seinem Gürtel klingen 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 sie sich der Lehren der Naturreligion Shintoismus und der Praktiken des Buddhismus, mischen Elemente aus dem chinesischen Taoismus und dem Schamanismus mit Animismus: Sie verehren die Geister der Natur. Damit sprechen sie Touristen an, die sich ein wenig Seelen-



Spruchbänder in einem der Bergtempel.



Mit dem markerschütternden Ton des Muschelhorns beginnt die Reise zu sich selbst.



Das Anziehen weisser Kleider markiert auch für Trainer Tak den Beginn des Trainings.



Das Abendessen ist karg: ein wenig Reis und Misosuppe.

heil versprechen, ohne sich einem Glauben zuordnen zu wollen. Ich zum Beispiel bin längst aus der Kirche ausgetreten. Ich bin nicht sonderlich esoterisch, nicht religiös. Meinen Bedarf an Spiritualität decken ein täglicher Kalenderspruch und Meditations-Videos auf Youtube, die ich zum Einschlafen höre. Ich habe einmal ein buddhistisches Zentrum besucht, auf der Suche nach mehr innerer Ruhe und Glück. Und genau damit gehöre ich vermutlich zur perfekten Zielgruppe: zu den Menschen auf der Suche nach einem Sinn, nach Mitteln gegen den Stress, nach Entschleunigung, Entspannung, ein wenig Exotik und Abenteuer.

Die heutigen Yamabushi wie Tak und Eriko sind Asketen auf Zeit. Sie leben ein bürgerliches Leben. Tak wechselt von der Jack-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 dem nackten Boden, dürfen sich nicht waschen, nicht die Haare kämmen oder die Zähne putzen.

Im 17. Jahrhundert gab es Yamabushi im ganzen Land. Damals berieten die Mönche Samurai, Kriegsherren und Generäle. Man sagte ihnen magische Kräfte nach, die Fähigkeit, in die Zukunft zu blicken und das Böse zu vertreiben. Menschen verehrten sie als Glücksbringer. Doch im 19. Jahrhundert wurde die Shugendo-Religion verboten. Erst seit 1945 praktizieren die Anhänger von Shugendo, zu denen die Yamabushi zählen, wieder öffentlich. Wie viele Yamabushi es heute gibt, ist kaum zu ermitteln, fast alle führen ein geregeltes Leben, haben eine Familie. Doch sie haben Nachwuchssorgen. Auch darum haben sich viele der einst verschlossenen Orden für Frauen geöffnet. Immer mehr Yamabushi sind weiblich, wie Eriko.

Einst waren die heiligen Berge 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, sei es ihr nur darum gegangen, ein Ziel zu erreichen, etwas zu leisten, sich beim Bergsteigen etwas zu beweisen.

Eriko war im Himalaja unterwegs, jedes Wochenende erklomm sie eine andere Spitze. Doch in den vergangenen zehn Jahren hat sie immer wieder Freunde beim waghalsigen Klettern verloren, sie starben bei tragischen Unfällen. Eriko kam ins Hadern, sie machte sich auf die Sinnsuche und traf Meister Hoshino, einen Yamabushi in 13. Generation. «Die Berge sind nicht da, damit wir darin sterben», sagte er zu ihr nur. «Sie sind da, um angebetet zu werden.»

Während des Trainings, wie die Riten genannt werden, schlafen die Pilger auf dem nackten Boden, dürfen sich nicht waschen, nicht die Haare kämmen oder die Zähne putzen.

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. So hat sich für mich alles verändert. Ich habe mehr Respekt.» Sie macht sich Sorgen mit Blick auf all die Naturkatastrophen und den Klimawandel. In jedem Wesen, jeder Pflanze stecke ein Geist, eine Kraft, glauben die Yamabushi. Eine der Ihren zu sein, bedeutet für Eriko, sich mit der Umwelt auszusöhnen.

Lernen über Erleben

Immer wieder beteuert auch 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 oder nicht. Immerhin hatte er als gutbezahlter Mitarbeiter einer der ältesten und grössten Werbeagenturen des Landes sein Leben lang davon gelebt, zu verkaufen. Vor gut zehn Jahren verliess er seinen Alltag als einer der ungezählten klassischen Männer im Anzug, die sich in den Metros von Tokio drängen. «Mein Sohn, heute zwölf Jahre alt, sollte nicht in der hektischen Grossstadt aufwachsen, wo jeder nur um sein Überleben kämpft und an sich denkt», sagt er. Er sollte nicht mit einem unglücklichen Vater gross werden, der für sein Einkommen schuftet und seine Jahre vorbeiziehen lässt. So gab Tak seinen gut dotierten Job auf, kurz nachdem er seinen späteren Meister getroffen hatte, den Yamabushi Hoshino.

Yamabushi lernen nicht aus Büchern, sondern über das Erleben und Erfahren. Ihre Riten und Lehren tragen sie vom Meister zu den Schülern, um die Geheimnisse zu schützen. Heute nennt Tak seinen geistigen Vater liebevoll Meister Yoda, Bilder von ihm zeigen ihn mit weissem Rauschebart. Er ist über siebzig 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 wochenlange Trainings absolviert, tagelang gefastet, Qualen durchlebt, gegen die Müdigkeit gekämpft, den Hunger besiegt, stundenlang meditiert, Hunderte Kilometer zurückgelegt. Nun führt er regelmässig Touristen aus aller Welt, aus Europa, den USA, aus allen Ecken Japans, in seinen Glauben ein. Es ist ihr Kampf ums Überleben und ihr Weg, den Orden aufrechtzuerhalten. Die Gegend ächzt unter der überalterten Bevölkerung, viele junge Menschen fliehen in die grösseren Städte. Ihren Lebensunterhalt bestreiten viele der Yamabushi mit Pilgerherbergen. Doch immer mehr müssen schliessen. Waren es vor drei Jahrzehnten allein in Tsuruoka über 300, sind mittlerweile keine 30 mehr übrig geblieben. Immer wieder hört Tak den Vorwurf, sie «verkauften» ihren Glauben. Er winkt nur ab.



Die Messingglöckchen an Meister Taks Gürtel klingen bei jedem Schritt. Sie sollen Bären abschrecken.



«Mo Ro Mo Ro No . . .», murmeln wir, zuerst ohne zu wissen, was die Silben bedeuten.



Yamabushi bedienen sich Praktiken des Shintoismus und des Buddhismus.

«Wir denken zu viel und spüren zu wenig», ist die Botschaft, die uns Tak auf unsere Reise mitgegeben hat. Er will uns zur Kraft des *kanjiru* führen, des Fühlens. Genau deswegen sei der Weg der Yamabushi für ihn 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 nichts verbindet.

Unser Weg führt zunächst 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. Wir huldigen dem Wasser, der Erde, sollen unser Ego aufgeben. Fast wütend reagiert Tak darum, als sich zwei Männer der Gruppe vor dem Wasserfall auf einen Stein stellen und für Fotos posieren. «Ein Yamabushi inszeniert sich nicht», schnauzt er.

Ein Yamabushi beisst die Zähne zusammen. Ich verbeuge mich zweimal, klatsche, laufe barfuss durch das eiskalte Wasser. Halte kurz die Luft an, stelle mich unter den Wasserfall und murmle «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 zwanzig Sekunden waren. Mehr? Ich bin hellwach, das weisse Gewand klebt, und zwei Tage später wird sich die Probe meiner mentalen Stärke in einer sehr banalen Erkältung niederschlagen.

«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 war karg. Wir assen so rasch wie möglich, um den «hungry ghost» zu verbannen: fliegende Stäbchen mit Reis und Misosuppe, lautes Schlürfen und Schmatzen.

2446 Stufen bis zur Wiedergeburt

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.

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.

Räucherstäbchen und Kerzen brennen, Wachs tropft. Was wir auf dem Weg zum Seelenheil immer bei uns haben: ein zerknittertes Liederblatt mit Mantras. Wir singen, die ungewohnten Silben fliessen schwer über die Zunge. Endlose Wiederholungen reihen sich aneinander. 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. Kurz durchatmen, dann klingt erneut das Horn.

Noch einmal brechen wir auf, zur Wandermeditation, wir gehen 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. Noch einmal ziehen wir los, nehmen ein letztes Mal unseren Pilgerstab und nähern uns dem Berg Haguro. 2446 Steinstufen, gesäumt von jahrhundertealten Zedern, trennen uns von unserer Wiedergeburt. Auf seinem Gipfel befindet sich der mächtige Schrein Sanjin-Gosaiden, der alle Gottheiten der Dewa Sanzan beherbergt.

Der Berg Haguro ist so etwas wie die Wiege der Yamabushi. Die Atmosphäre am frühen Morgen ist mystisch, es ist neblig, windig und kalt. Wir ziehen an Schreinen vorbei, die sich gegen Naturkatastrophen richten, beten gegen Missernten, gegen Krankheiten jeglicher Art, gegen Armut.

Wenn ich hier entlanggehe auf den Stufen des Bergs, fühlt es sich mit jedem Schritt so an, als würde ich die Gedanken, die Fragen abstreifen, was es nun eigentlich bedeutet, ein Yamabushi zu sein.

Der Regen löscht fast das kleine Feuer, das uns an der Pilgerherberge, am Ausgangspunkt unserer Reise, erwartet. Es ist das letzte Ritual. Ein Sprung über die Flamme markiert unsere Wiedergeburt. Wir sollen schreien wie ein neugeborenes Baby.

Sich freimachen von Erwartungen, manches hinnehmen, ohne es zu hinterfragen. Das ist die Lehre, die bleibt. Es bedeutet, mit offenem Herzen zu akzeptieren: *Uketamo!*

Die Reise wurde von der Japan National Tourism Organization (JNTO) finanziell unterstützt.

Englischsprachige Yamabushi-Trainings sind beim Anbieter Yamabushido buchbar: Es gibt Programme zwischen einem und fünf Tagen: https://www.yamabushido.jp/
Es gibt darüber hinaus weitere Angebote wie Spaziergänge und Führungen mit Yamabushi-Mönchen: https://www.okujapan.com/trips/walking-with-a-yamabushi-ascetic-monk-77

Tsuruoka in der Präfektur Yamagata wurde von der Unesco als Kreativstadt der Gastronomie ausgezeichnet.