

BETH KEMPTON



KOKORO



JAPANISCHE WEISHEITEN
FÜR EIN GELUNGENES LEBEN

INSEL

Beth Kempton



KOKORO

心

JAPANISCHE WEISHEITEN
FÜR EIN GELUNGENES LEBEN

Aus dem Englischen
von Sabine Mangold

INSEL VERLAG

Die Originalausgabe erschien 2024 unter dem Titel
Kokoro: Japanese Wisdom for a Life Well Lived
bei Piatkus Books, London.

Erste Auflage 2025

Deutsche Erstausgabe

© der deutschsprachigen Ausgabe Insel Verlag
Anton Kippenberg GmbH & Co. KG, Berlin, 2025

© Beth Kempton 2024

Alle Rechte vorbehalten. Wir behalten uns auch eine Nutzung
des Werks für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG vor.

Umschlaggestaltung unter Verwendung des
Originalumschlags von Piatkus/Hachette UK
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-458-64486-6

Insel Verlag Anton Kippenberg GmbH & Co. KG
Torstraße 44, 10119 Berlin
info@insel-verlag.de
www.insel-verlag.de

*Dieses Buch ist meiner Freundin
Lisa Moncrieff, 1981-2022,
und
meiner Mutter
Christine Nicholls, 1944-2023,
gewidmet.*

*Ich werde euch immer
in meinem Herzen tragen.*

Inhalt

Hinweise zur Verwendung des Japanischen	9
Vorwort	13
Prolog	15
Einleitung	17

羽黒山

TEIL I: HAGUROSAN

Begegnung mit der Gegenwart auf dem Schwarzflügel-Berg

Kapitel 1 – Leben	33
<i>Die Schriftrolle wird entrollt</i>	
Kapitel 2 – Die Achtsamkeit des Herzens	51
<i>Blumen arrangieren</i>	
Kapitel 3 – Stille	67
<i>Beredtes Schweigen</i>	
Kapitel 4 – Zeit	89
<i>Eine Donnerstimme</i>	

月山

TEIL II: GASSAN

Im Schatten des Todes auf dem Mondberg

Kapitel 5 – Sterblichkeit	115
<i>Hier. Nicht hier.</i>	
Kapitel 6 – Fallen	135
<i>Loslassen. Getragen werden.</i>	
Kapitel 7 – Befreiung	153
<i>Reisen mit leichtem Gepäck</i>	
Kapitel 8 – Altern	171
<i>Die Schichten des Lebens</i>	

湯殿山

TEIL III: YUDONOSAN

Wiedergeburt auf dem Berg der Heiligen Quelle

Kapitel 9 – Rückkehr	193
<i>Werden, was wir sind</i>	
Kapitel 10 – Ernährung	211
<i>Gutes rein. Gutes raus.</i>	
Kapitel 11 – Aus vollem Herzen	233
<i>Jetzt ist der richtige Zeitpunkt</i>	
Kapitel 12 – Intentionalität	247
<i>Dieser Tag ist ein Geschenk</i>	
Epilog	265
Anatomie des <i>kokoro</i>	266
Reisetipps	273
Danksagung	277
Anmerkungen	281

羽黒山

TEIL I : HAGUROSAN



BEGEGNUNG MIT DER GEGENWART
AUF DEM SCHWARZFLÜGEL-BERG

Kapitel 1

LEBEN



Die Schriftrolle wird entrollt

In einem strohgedeckten Cottage an der Südküste Englands stand ich im Wohnzimmer, wo ich mit einem Auge einen zerknitterten Rock bügelte und mit dem anderen das Begräbnis Ihrer Majestät Königin Elisabeth II. auf dem Bildschirm verfolgte. Normalerweise würde ich meine Zeit nicht mit Plätten verschwenden, aber an diesem Tag fand ich es tröstlich, die Falten im Baumwollstoff zu glätten, als die feierliche Prozession der Royals in Richtung Westminster Abbey schritt.

Gerade als die Trompeter der Gardekavallerie ›The Last Post‹ spielten, klingelte das Handy meines Mannes. Nach einem Blick aufs Display nahm er den Anruf in der Küche entgegen, während ich mit unseren beiden Töchtern zwei Schweigeminuten einlegte, um eines Lebens in den Diensten des Volkes zu gedenken.

Die Trompeten schmetterten erneut, als mein Mann meinen Namen rief. Sein Tonfall versetzte mir einen Stich. Ich wusste sofort Bescheid. Meine Freundin Lisa war gestorben, mit einundvierzig.

Erst später wurde mir klar, dass an diesem Tag auch etwas in mir gestorben war: mein Urvertrauen, dass, wenn man ein guter Mensch ist und hart arbeitet, seine Vorhaben ausführt und reichlich Gemüse isst, man mit einem langen, glücklichen Leben gesegnet sei.

Dieses Empfinden von Ungerechtigkeit pumpte spürbar durch meine Venen, als ich mich einige Wochen später den Hagurosan hinaufschleppte. In meinen Stiefeln, die mit Trauer geschnürt waren, spürte ich bei jedem Schritt das Gewicht des Verlustes meiner Freundin Lisa, das noch schwerer wog, da sie selbst die Reise ins geliebte Japan nie mehr antreten würde.

Mein Guide vor mir kletterte stetig aufwärts. Er trug die eigenwillige Tracht der hiesigen Bergmönche: an den Knöcheln zusammengebundene *hakama*-Hosen und darüber einen weitärmeligen Kaftan. *Shiroshuzoku* – das rein weiße Gewand der Toten. An manchen Stellen färbte sich der schwere Baumwollstoff himmelblau, wenn der Schatten der spätherbstlichen Sonne auf ihn fiel.

Meister Hayasaki ist ein *yamabushi* (wörtlich: »Die sich in den Bergen niederlegen«), ein zeitgenössischer Hüter des alt-japanischen ethnischen Glaubens Shugendō, was sich in etwa mit »Asketische Praktiken zur Entwicklung magischer Kräfte« übersetzen lässt.¹ In dieser synkretistischen Religion finden sich Anklänge an den Buddhismus, Shintōismus, Daoismus sowie den einheimischen Animismus. Es handelt sich dabei um eine Philosophie und Praxis der wahren Naturverbundenheit durch Inkarnation.

Die *yamabushi*-Praxis wird seit mehr als tausend Jahren im Dewa-Sanzan-Gebiet des heutigen Yamagata ausgeübt. Die verehrten drei heiligen Berge von Dewa gehören zu den wichtigsten Pilgerstätten in Japan.

Die Stille während des schweigsamen Aufstiegs auf den Hagurosan führte bei mir nur dazu, das Tosen in meinem Kopf zu verstärken. Ich versuchte, Ordnung in das Gedankenchaos zu bringen und mich darauf zu besinnen, wozu ich hier war.

Später in der Pilger-Herberge wurde ich von Meister Hayasaki unterwiesen: »Oben auf dem Berg meditieren wir, aber

nicht so wie beim Zen. Auf dem Boden sitzend, verweilen wir dort für einige Zeit. Es ist gut, still zu sein, aber genauso erlaubt, sich zu regen. Alles in der Natur ist in Bewegung. Man kann die Augen offen halten oder geschlossen. Das spielt keine Rolle. Bleib einfach ruhig und beobachte, was mit dir geschieht.«

Er wies auf einen Fleck Erde abseits des Hauptpfades, wo ich mich für eine Weile niederlassen sollte. Einfach still sitzen, bis Meister Hayasaki zweimal ins *horagai*, eine Muscheltrompete, blies und den Wald mit dem eindringlichen Ruf der Wildnis erfüllte.

Ein Sonnenstrahl fiel auf seine *jika tabi* (zweigeteilte Zehenschuhe), staubig von den unzähligen Pilgerwanderungen auf diesen heiligen Berg. Dagegen erschienen mir meine Wanderstiefel plötzlich klobig und starr, als wären sie zum Schutz vor dem Berg fabriziert worden, dem ich mich doch eigentlich nähern wollte. Ich zog sie sogleich aus mitsamt den Socken und stand für einen Moment barfuß auf dem kalten, feuchten Boden. Goldenes, sich kräuselndes Laub raschelte unter meinen Füßen. Mein Atem ging unregelmäßig. Ich befand mich sechstausend Meilen von zu Hause entfernt, vermisste meine Familie, trauerte um meine Freundin und fühlte mich ausgelaugt nach einem anstrengenden Arbeitspensum.

Sei im Hier und Jetzt. Diese vertraute Aufforderung vieler Weisheitstraditionen gewann an Kraft an diesem Ort unter Zedern. Aber das ist nicht so einfach, hörte ich mich selbst sagen. Den Einwand ignorierend, nahm ich Platz, schloss die Augen und ließ mich vom Berg einatmen.

Midlife-Krise

Laut Berechnung des Statistischen Landesamts würde meine Lebenserwartung siebenundachtzig Jahre und sechs Monate betragen.² Es handelt sich dabei um einen Durchschnittswert, der von verschiedenen Faktoren, unter anderem Geburtsmonat und -Ort, abhängt. Demzufolge hätte ich dann kurz vor meinem vierundvierzigsten Lebensjahr bereits den Zenit überschritten. In den letzten beiden Jahren, seit Lisas Krebsdiagnose genau auf der Schwelle zu meiner Lebensmitte über mich hereinbrach, verspürte ich, ungeachtet des tief empfundenen Mitgefühls für ihre Familie, ein dumpfes Rumoren unter der Oberfläche meines Alltags. Nachrichten wie diese erschüttern jeden von uns und treffen einen persönlich. Sie lassen uns der eigenen Fragilität und Sterblichkeit innewerden.

Manchmal versuchte ich das Rumoren, vor allem hinsichtlich Lisas Situation, zu ignorieren, indem ich mir sagte: »Du bist am Leben. Du bist gesund. Du kannst dich wahrlich glücklich schätzen. Hör auf zu grübeln!«

An manchen Tagen jedoch, wenn sich ihr Gesundheitszustand verschlimmert hatte, trieben mich derartige Nachrichten in die andere Richtung: »Das Leben ist kurz. Bist du dir sicher, das Beste daraus zu machen?« Falls ich dann die Courage besaß, mich dem Aufruhr in meinem Innern zu stellen, sah ich die Chancen, die einst vor mir lagen, nun vertan hinter mir, außer Reichweite und unwiederbringlich, einfach weil ich zu alt dafür war. Eine neue und erschreckende Erkenntnis für eine Optimistin wie mich, die immer davon überzeugt war, die Welt mit all ihren Möglichkeiten stünde ihr offen. Das Alter schlug mir die Tür vor der Nase zu, eine nach der anderen. Lief

ich auf eine zu, schloss sie sich sofort. Und auch die nächste versperrte mir den Weg, als wollte sie mich foppen. Ich fühlte mich wie eine Gefangene in einem grausamen Spiel.

Mit zwanzig hatte ich freie Auswahl, ich musste nur die Gelegenheit beim Schopfe packen. In meinen Dreißigern, als ich Karriere machte, durch die Welt reiste und schließlich Kinder bekam, stand ich zwar ständig unter dem Eindruck, der Tag habe nicht genug Stunden für meine Vorhaben, aber immerhin konnte ich mir noch aussuchen, was ich machen wollte. Aber ab vierzig änderte sich das mit einem Schlag. Ich spürte, dass mir nun nicht mehr alle Zeit der Welt blieb, um sämtliche meiner Pläne zu realisieren, aber auch die Fülle an Möglichkeiten war plötzlich eingeschränkt, bedingt durch bereits getroffene Entscheidungen, die mir nun den Zugang zu früheren Optionen verwehrten. Und das unter der Prämisse, dass ich die zweite Hälfte meines Lebens noch vor mir hatte – eine Annahme, die durch Lisas Erkrankung fragwürdig geworden war.

Eine gewisse Frage heftete sich fortan an jede meiner Überlegungen:

**Was müsste ich jetzt tun, um zu gewährleisten,
dass ich am Ende meiner Tage, wann immer das sein mag,
aus tiefstem Herzen sagen kann, ein gelungenes Leben
geführt zu haben?**

Nun, das ist die harmlose Version. Manchmal brach es sich heftiger Bahn:

Wie kann man sich mit über vierzig erwachsen wähnen, geschweige denn Selbsthilfe-Bücher verfassen, wenn man sich immer noch nicht im Klaren darüber ist, was man tun will.

Das unentwegte Grübeln hat dann nur noch mehr Fragen aufgeworfen.

- Woher weiß ich, ob ich mein Leben richtig lebe?
- Wie kann ich meine Zeit besser einteilen?
- Wie soll ich mit Geld umgehen? Sollte ich mehr verdienen? Oder sollte mir das nicht so wichtig sein?
- Was könnte ich Jahre später bereuen, es jetzt nicht getan zu haben?
- Wie kann ich den Drang, etwas Sinnvolles zu leisten, mit meiner Familie in Einklang bringen?
- Was, wenn ich eine Entscheidung treffe, die sich als falsch herausstellt?

Und so weiter und so fort ... Es war zermürbend.

Ich saß in der Falle, indem ich einen Kampf mit mir selbst ausfocht. Mein Ego wollte die Kontrolle behalten, Pläne in die Tat umsetzen, in den Augen der anderen erfolgreich dastehen und Geld anhäufen, um nach meinem Tod ein beträchtliches Vermögen zu hinterlassen. Ich hatte das Gefühl, dies habe mit tief verankerten Glaubenssätzen zu tun, wie Erfolg zu definieren sei und was in der Welt als Sicherheitsgarantie gelte.

Eine innere Stimme flüsterte mir jedoch zu, ich sollte die Kontrolle abgeben und aufhören, ständig alles durchzuplanen, um mich stattdessen neuen Erfahrungen auszuliefern mit allem, was sie bereithalten. Ich sollte nach meinen Regeln gedeihen und ein Leben führen, dessen Vermächtnis in der Wirkung besteht, die ich Tag für Tag auf andere Menschen ausübe. Oh ja, und vor allem mehr Spaß haben.

Sosehr das innere Flüstern auch nachhallte, am Ende war es doch immer die Stimme der rationalen Hirnhälfte, die die Oberhand gewann.

Die Zeit war reif, um meine tief verwurzelten Überzeugungen auszugraben, mit dem hartnäckigen Gefühl des Bedauerns klarzukommen und herauszufinden, wie ich den Rest meines Lebens bewusst gestalten könnte. Wahrscheinlich musste ich mich einfach bloß von meinem E-Mail-Posteingang und meiner To-do-Liste sowie der ständigen Flut von Nachrichten, dem Getöse der sozialen Medien und fremden Ansichten lange genug fernhalten.

Japan ruft

An einem regnerischen Nachmittag, als ich selbstvergessen mit meinen Kindern ›Himmel und Hölle‹ faltete, hatte ich plötzlich die seltsame Empfindung, meinen Körper zu verlassen, um dann aus einer Ecke der Küche auf uns drei zu schauen. Ich sah mich selbst über die Theke gebeugt, da, aber irgendwie doch nicht da, weißes Papier falten, während meine Mädchen munter plauderten. Ihre Helligkeit bildete einen auffälligen Kontrast zu meiner grauen Gestalt.

Eine ziehende Wolke verschob den Schatten auf der Tischplatte. Der quadratische Origami-Bogen visualisierte meine erwartete Lebensspanne von fast achtundachtzig Jahren. Ich sah mich das Papier längs in zwei Hälften von je vierundvierzig Jahren falten, und dann noch mal quer. Jeder Quadrant, so klein, um in die Jackentasche zu passen, enthielt ein Viertel meines Lebens von je zweiundzwanzig Jahren. Zweiundzwanzig – meine Viertel-Lebensschwelle sozusagen. Damals, auf dieser ersten Schwelle, lebte und arbeitete ich in Yamagata, einer abgelegenen, schneereichen Region im nördlichen Teil der japanischen Hauptinsel, die mich wegen ihres Namens ange-

zogen hatte. Yamagata bedeutet ›Bergform‹. Ich schweifte ab in meinen Erinnerungen, bevor ich mich in der Küche wiederfand. Erneut sah ich mir beim Papierfalten zu und abermals gewann meine Fantasie die Oberhand. Das weiße Quadrat verwandelte sich wie ein animiertes 3-D-Puzzle zu drei Gipfeln aus Papier.

Dewa Sanzan. Was sonst? Seit mehr als tausend Jahren sind diese drei Berge von Dewa im Herzen Yamagatas eine einheimische Pilgerstätte für spirituelle Praxis.

Hagurosan – der ›Schwarzflügel-Berg‹ – repräsentiert die Gegenwart und irdische Begierden.

Gassan – der ›Mondberg‹ – symbolisiert die Vergangenheit und den Tod.

Yudonosan – der ›Berg der Heiligen Quelle‹ – steht für die Zukunft und Reinkarnation.

In dem Moment war mir klar, ich musste los.

Wie es das Universum so wollte, war Japan nach zwei Jahren Covid-19-Pandemie gerade dabei, die Landesgrenzen wieder zu öffnen. Ich sagte allen Lebewohl und setzte mich in den nächsten Flieger gen Osten.

Ich akzeptiere (alles und jedes)

Als ich fest verwurzelt auf dem Berg saß und meditierte, spülte mein Atem den Lärm in meinem Kopf sanft fort und die Zeit faltete sich in sich selbst. Das Schlusssignal des Muschelhorns schien sowohl aus den Tiefen des Ozeans als auch allseits aus dem Wald zu tönen.

Die Regeln der *yamabushi* gestatteten mir nur diese eine Erwiderung auf den Ruf des Muschelhorns: *uketamō* – Ich akzeptiere (alles und jedes). Was immer sich auf dem Berg ereig-

nen mochte, ich musste es bereitwillig annehmen. Das Wetter. Meine körperlichen Reaktionen beim Aufstieg. Die spontanen Gefühle, die sich verflüchtigen wie Fischbläschen in einem Fluss.

Zurück auf dem Pfad, legte mein *sendatsu*, die Ehrenbezeichnung für einen erfahrenen *yamabushi*-Führer, ein ziemliches Tempo vor. In seinem Schlepptau schlug ich mit meinem Wanderstab einen misslungenen Rhythmus auf die Steinstufen, die vor etwa vierhundert Jahren in den Berghang eingelassen worden waren. Bei jedem meiner Schritte, die sich auf den Schichten geisterhafter Fußabdrücke von Millionen früherer Pilger ablagerten, spürte ich eine Verbindung meines physischen Körpers mit der Gemeinschaft sämtlicher Vorfahren.

Das war ein ganz neuartiges Gefühl, denn normalerweise bin ich eher der aktuellen modernen Welt zugetan, aber dennoch vernahm ich das tröstende Echo einer ursprünglichen Vertrautheit, als würde eine Nabelschnur mich aus einer fernen Quelle nähren. Ich hatte darüber gelesen, dass den *yamabushi* eine wichtige Rolle als Vermittler zukommt, indem sie die Menschen mit dem Land, den Geistern, der Natur sowie miteinander verflechten und ein Gefühl für das Heilige und das Gedenken in den Alltag weben.

Hin und wieder blies Meister Hayasaka ins *horagai* und schickte langgezogene Töne in den Himmel, zur Erinnerung an den Fluss, der einst Mineralien von diesem Berg ins Meer schwemmte und im Laufe der Zeit Muschelschalen wie seine eigene formte, die er benutzt, um seinen Atem in tönende Luft zu verwandeln.

Die Transformation von Elementen.

Erde, Wasser, Feuer, Wind, Leere. Die fünf Elemente, aus denen das Universum nach der esoterischen, buddhistischen Lehre besteht.

Vor dem Aufstieg zum Gipfel haben wir Gojū-no-Tō unsere Aufwartung gemacht, der fünfstöckigen Pagode, die zwischen uralten Zedern am Fuße des Hagurosan liegt. Bei einem früheren Besuch hatte mir ein Beamter erklärt, dass die fünf Etagen die fünf Elemente symbolisieren: Erde (*chi*) als Basis, darüber Wasser (*sui*), gefolgt von Feuer (*ka*), Wind (*fū*), und dem Himmel am nächsten die Leere (*kū*).

Ich erinnerte mich daran, dass ich meinen japanischen Freund Suzuki-san mal nach seiner Definition von *kū* gefragt hatte, worauf er eine ausholende Geste vollführte:

»Du kennst doch sicherlich die klassische Bewegung eines Noh-Darstellers, wenn er seinen weiten Ärmel auf dramatische Weise schwingen lässt. Damit schafft er den Raum für die Entfaltung der Handlung. Das ist *kū*.«

Es entlockte mir ein Lächeln und führte mir mein Faible für die japanische Sprache erneut zu Bewusstsein.

»Ähnlich ist es bei der *sumi-e*-Malerei. Man benutzt bei dieser Technik nur schwarze Tusche und wenn man das Blatt Papier damit vollmalt, erhält man nur eine einzige Geschichte. Es engt ein. Wogegen bei genügend weißem Zwischenraum auch mehr Spielraum für die eigene Interpretation des Betrachters entsteht, um seine Fantasie anzuregen. Das Bild kann somit viele Geschichten generieren. Im esoterischen Buddhismus ist das Element *kū* essenziell. Die implizierte Möglichkeit schafft eine erweiterte Perspektive.«

Vielleicht war es genau das, was mir im Moment fehlte. Ich war nur damit beschäftigt, ständig irgendetwas aufzubauen und in Angriff zu nehmen, während ich mich zugleich grämte, bestimmte Dinge nicht mehr tun zu können, sodass ich gar keinen Spielraum mehr übrig gelassen hatte für das, was sich noch ergeben könnte, für Unbekanntes.

Als ich nun den steinigen Pfad, der sich durch den Wald

schlängelte, entlangstapfte und die frische Bergluft einatmete, entstand ein Gefühl von Weite in meiner Brust.

Unvollendete Angelegenheiten

Vor einigen Jahren veröffentlichte ich ein Buch mit dem Titel *Wabi Sabi – Die japanische Weisheit für ein perfekt unperfektes Leben*. Darin erforschte ich die Schönheit des Unzulänglichen und inwieweit das Konzept des Wabi Sabi uns Akzeptanz und Loslassen lehren kann. Was ich damals beim Abliefern des Manuskripts jedoch für mich behalten habe, war ein Gefühl der Unvollkommenheit, was sich jedoch nicht näher bestimmen ließ.

Gegen Ende des Buches habe ich eine erlebte Zeitverzögerung geschildert, die so weit ging, dass ich förmlich zuschauen konnte, wie sich eine neue Erinnerung in meinem Herzen einnistete. Ich erwähnte es damals, um einen Punkt zu verdeutlichen, merkte jedoch nicht, dass ich damit die Schnur eines zusammengegerollten Fragenkatalogs aufknüpfte, Fragen, die sich in meinen Zwanzigern und Dreißigern angesammelt hatten, die ich jedoch ad acta legte, als mich meine Karriere und Familie voll in Anspruch nahmen. Fragen über Zeit, Bedeutung, Sterblichkeit, Geheimnisse und wie man das Leben reuelos gestalten könnte.

Als ich dann das Manuskript abschickte, mich erhob und ans Fenster meines Mansarden-Büros trat, fiel mir das vergessene Skript aus dem Schoß und entrollte sich. Sämtliche Fragen fielen zu Boden, worauf ich mich hinkniete und sie auflas, wohl wissend, das mit dem Abschluss der einen Geschichte eine neue begann.

»Was glaubst du geschieht, wenn wir sterben?«, fragte mich Lisa.

Ich sagte ihr, ich wüsste es auch nicht. Niemand wisse das.

»In sechs Wochen bin ich schlauer«, erwiderte sie mit einem hohlen Lachen. »Sofern kein Wunder geschieht. Und falls doch, werde ich mein Leben voll auskosten. So oder so, diese eigenartige Zeit wird dann ein Ende haben.«

Ihre Klarheit erstaunte mich. So oder so, diese eigenartige Zeit würde ein Ende haben. Das erinnerte mich daran, dass ich selbst von einer Lebensphase in die nächste gestolpert war, ohne zu merken, dass ich eine Schwelle überschritten hatte, wo das »letzte Mal« zum Reich des »Davor« überwechselte. Das letzte Mal, als ich meine Großmutter lebend sah. Das letzte Mal, als ich mein jüngstes Kind stillte. Der letzte Tag, an dem ich jung war, bevor ich mich in der Midlife-Phase wiederfand.

**Auch wenn wir eine Vorstellung von der Lebensmitte
haben und von dort aus unsere Lebenserwartung
abschätzen, so wissen wir ja tatsächlich nicht, wie viel
Jahre uns noch bleiben, und insofern auch nicht,
wann genau wir die Halbzeit erreicht haben.**

Als ich mich auf dem Hagurosan an Lisas Worte erinnerte, hatte ich das untrügliche Gefühl, vor einer wichtigen Entscheidung zu stehen. Die mittlere Lebensphase würde nicht ewig dauern. Ich konnte sie entweder als Nebelwand vor mir sehen, durch die ich mir herumstochernd einen Weg bahnen würde, ohne die drängenden Fragen zu berücksichtigen, und mich stattdessen in meinen Ambitionen erschöpfen, um aus der Sicht der anderen erfolgreich zu sein (oder zumindest verhindern,

in Bedeutungslosigkeit unterzugehen). Oder ich nahm dieses Übergangsstadium als Pforte wahr, durch die ich bewusst hindurchschreiten würde, ohne zu wissen, was mich dahinter erwartete, aber im Stillen darauf vertrauend, dass sich so etwas wie wahrhafter Erfolg einstellen würde – vielleicht in Form eines gelungenen Lebens.

Ein Ruf aus der Ferne

Beim Abstieg machten wir an einem altehrwürdigen Baum Rast, der sogar einen Namen erhalten hat: *Jijisugi* – die ›großväterliche Zeder‹. Um seinen gewaltigen, Jahrtausende alten Stamm war ein gezwirbeltes Seil gebunden – ein sogenanntes *shimenawa* –, um seinen heiligen Status zu betonen. Mir lief ein Schauer über den Rücken, als ich mir bewusst machte, dass Matsuo Bashō, einer meiner Lieblings-Haiku-Dichter, bereits im siebzehnten Jahrhundert auf seiner eigenen langen, beschwerlichen Reise durch die Berge an eben dieser Zeder vorbeikam und in ihrer Nähe verweilte, um ein Gedicht über einen stillen Moment zu verfassen, so still, dass er förmlich den Schnee riechen konnte.³

Es heißt, der Dichter habe am Dewa Sanzan das Prinzip *fueki-ryūkō* erkannt, das Gleichgewicht des Unwandelbaren und des Fluiden, das fortan die Qualität von Haikus charakterisieren sollte.⁴ Dieser gegensätzlichen Spannung zwischen dem Konstanten und dem Veränderlichen bin ich quasi täglich ausgesetzt. Ich spüre die Paradoxie der menschlichen Existenz: einerseits die Kontinuität meiner Person (mein seit Geburt bestehendes Selbst in meinem Körper) sowie die gleichzeitige Erkenntnis, dass ich mich von Tag zu Tag, von Augenblick zu Augenblick

verwandle. Ich bin gewiss nicht mehr derselbe Mensch, der ich war, als ich mein halbes Leben zuvor den Hagurosan erklommen habe.

Meine Wahrnehmung des Berges hingegen ist ziemlich gleich geblieben. Er erscheint mir immer noch geheimnisvoll und dunkel, zeitlos und einladend, die Luft drückend von Gebet und duftendem Moos. Demgegenüber hat sich die Welt jenseits der Berge in den letzten Jahren in vielerlei Hinsicht verändert. Technologisch sind wir inzwischen besser vernetzt, aber sozial eher einander entfremdet. Alles hat sich beschleunigt. Ein Teil dieser Empfindung ist gewiss auf meine derzeitige Lebensweise zurückzuführen. Die Tage sind ein Patchwork aus mehreren Zeitplänen, im ständigen Streben nach etwas, was nicht hier und jetzt ist. Offenbar sind wir Sklaven der Zeit geworden, in ihr verstrickt, von ihr beherrscht und untertänigst ausgeliefert, und dennoch verlangt es uns nach mehr. Unserer Welt der Selbstoptimierung und Zeitmanagement-Bewältigung fehlt etwas.

Die kopfgesteuerte Tendenz in meiner Kultur mag sich gut in die lineare Zeit fügen, aber bei Dewa Sanzan spürte ich, dass ich etwas Entscheidendes versäumte.

Ich spürte, dass ich die erste Hälfte meines Lebens hinter mir hatte – ein Leben, wie die meisten es führen, geprägt von Wünschen und Begierden, die dem denkenden Verstand entspringen.

Das Überschreiten der statistischen Lebensmitte war wie das Durchstoßen eines Reispapiers, die Ränder irreparabel zerfetzt, während der Riss die Sicht auf einen völlig neuen Raum dahinter freigibt.

Und jetzt fühle ich mich von etwas anderem angezogen, das ich allerdings noch nicht genau artikulieren kann. Eine Sehnsucht, die von anderswo zu stammen scheint.

Vielleicht aus dem *kokoro*, wer weiß.

Die Krähe *yatagarasu* war zurück, rief krächzend aus der Tiefe des Waldes. Es lag nun an mir, ihr zu folgen.

KOKORO-ÜBUNG : LEBEN

- Wie sieht Ihr Leben derzeit aus? Inwieweit weicht es ab von der Vorstellung, die Sie sich von dieser Lebensphase gemacht hatten? Was daran stimmt überein?
- Welchen Spannungen sind Sie ausgesetzt? Welche widersprüchlichen Prioritäten beherrschen Sie derzeit? (Notieren Sie alles, ohne es zu bewerten.)
- Welche Lebensfragen beschäftigen Sie vordringlich? (Notieren Sie sie, ohne sie beantworten zu müssen.)



KOKORO-WEISHEIT

Ein gelungenes Leben ist ein gewissenhaft überprüftes Dasein.

Hinterfragen Sie ab und zu Ihre Lebensweise dahingehend, wie Sie sich bezüglich aller Aspekte Ihres Daseins fühlen.

Wenn Ihnen etwas falsch erscheint, dann gehen Sie diesem Gefühl nach, denn es ist eine wichtige Botschaft Ihres *kokoro*.