



Stehen bleiben, bitte!

Auf dem japanischen Klosterberg Koyasan kommt der Geist zur Ruhe und ermüdete Sinne erwachen. Unsere Autorin fand nur die Weckzeit nicht zauberhaft, hätte dafür aber gern den Koch für zu Hause ausgeliehen

TEXT_Silke Pfersdorf

Ein Wald aus Steinlaternen, Hunderttausende davon steigen aus dem Zwielicht des Nachmittags. Manche auf gewaltigen Säulen, andere wachsen zierlich aus dem Boden, wie abgesetzt von müden Wandernern. Buddhafiguren wachen über die Ewigkeit. Moos kriecht über die Steine, ein weiches Bett für ein Jahrtausend begrabener Geschichte, für Samurai, Fürsten und Priester. Selbst zur Mittagszeit wird es auf dem Okunoin-Friedhof auf dem Berg Koya nicht richtig hell, riesige Zedern spannen über Japans großes Heiligtum ein dichtes Dach. „Therapie-Wald“, nennen ihn die Einheimischen hier oben auf dem Berg

Koya. Weil er dem Alltag die Geschwindigkeit nimmt, dem Körper die Eile, dem Geist die Unruhe. Er schluckt ein bisschen von dem Zuviel, das wir mit uns herumtragen. Die Gedanken werden leise. Was will man mehr an einem Ort, zu dem man reiste, damit er einen ruhiger macht.

Abend auf dem Koyasan, dem verwunschensten Klosterberg Japans. 117 Tempel verteilen sich hier, 5000 Menschen leben in dem kleinen Dorf, 1000 davon sind Mönche. „Wir leben in einer Lotosblume“, sagen sie oft. Weil acht Gipfel um sie herum in den Himmel ragen wie stolze Blütenblätter. Wer die Blume sehen will, muss lange reisen – →

1000 Mönche leben auf dem Koyasan, einer von ihnen ist Shoodo Habukawa (links). Er ist der obersten Mönch des Tempels Muryokoin, in dem unsere Autorin zu Besuch war. 52 Tempel des Berges stehen Besuchern offen, um mit den Mönchen den Alltag zu teilen



im Flugzeug nach Tokio, mit dem Shinkansen nach Osaka, dann noch ein Weilchen gemächliches Bahnfahren Richtung Berge. Je näher man kommt, desto langsamer wird man. Eine echte Lektion für Hektiker. Wer noch eine lernen will, nimmt die letzten 24 Kilometer zu Fuß: In Kudoyama beginnt der Choishimichi, der alte Pilgerpfad – eine Art Jakobsweg auf Japanisch. Alle 109 Meter ist eine Steinstele mit einem Gebetsvers in den Boden gerammt, 180 davon sind es bis zum Gipfel. Am Anfang hatte ich noch mitgezählt. Ich ließ Reisfelder hinter mir, Mandarinenplantagen und steif in den Himmel wachsende Bambushaine. Der Pfad war gut zu laufen, ab Stele 99 etwa betrachteten meine Füße den Weg trotzdem

»Je steiler der Weg, desto größer das Glück an seinem Ende«

als Kampfansage. Irgendwann konnte ich mich mit keiner Zahl mehr trösten, die was-weiß-ich-wieviele Stele war passiert, nur die Hoffnung auf ein baldiges Ende trug mich vorwärts durch Zedern, Gingkobäume und Zierhorn. Dann plötzlich tauchte es auf, leuchtend rot: das Daimon, das große Tor zur Welt der Mönche. Der Eingang zum Himmel, sozusagen. Wer sich hier hochschleppt, heißt es, glaubt mit tiefstem Herzen. Vermutlich will er nur einfach wissen, wie es sich anfühlt, mit sich selbst hochzufrieden zu sein. Je steiler der Weg, desto größer das Glück an seinem Ende – Lektion gelernt.

Mönche in blauer Arbeitskleidung und klobigen Holzsandalen ei-

len über rote Brücken, die über kleine Bäche zu großen Tempeln führen. In den Schaufenstern der Läden an den Straßen liegen Kutten, Gebetsketten und Glücksbringer, einige Shops verkaufen Werkzeuge für den Arbeitsalltag der Mönche. Es gibt Cafés, sogar eine Kneipe. Weitab von der Welt und doch mittendrin, dieser Ort.

Einzug im Muryokoin, einem der 52 Shukubos, jener Tempel, die Gäste aufnehmen. Uralter Holzboden knarzt unter den roten Plastikschrappen, gegen die ich meine Wanderschuhe am Eingang tauschen musste. Ein dicker Mönch schlurft den Gang voran, wir sollen ihm folgen. Rechts gleiten Schiebetüren auseinander, werden wieder zugezogen, ich spähe auf kahle Köpfe. Eine Frau balanciert ein Tablett mit Schälchen und Dosen heraus. Links taucht plötzlich ein kleines Paradies auf: der Innergarten des Tempels. Geharkter Kies zwischen Bosaizedern und Zierhorn, eine Steinlaterne mitten im

Moos, ein Teich mit rotgoldenen Koi-Karpfen. Kleine, perfekte Welt.

Auf Socken schleiche ich über die Reisstrohmatten unseres Zimmers, ich schlüpfte in die Yukata, einen Alltagskimono, der auf den Matten bereitliegt. Da klopft es zart an die Papierschiebetür, sie gleitet auf, ein junger Mönch stellt fast lautlos ein Tablett vor mir ab. „Shojin Ryori – Tempelküche. Kein Fleisch, keine Zwiebeln, kein Knoblauch“, erklärt er lächelnd. „Wir richten uns immer nach der Natur“, sagt er. →



Im Uhrzeigersinn von links unten: Der Mönch Genso erklärt Autorin Silke Pfersdorf, wie man die Wahrheit im Leben findet | Perfekte japanische Alltagskunst: der innere Garten des Tempels mit Zierhorn und geharktem Kies | Den Morgentee nach der ersten Andacht nehmen die Gäste zusammen mit dem Tempelobersten ein | Diese sogenannte Jizo-Statue findet sich auf vielen Friedhöfen: Sie ist der Schutzgott von Kindern, die vor ihren Eltern sterben | Von Moos bedeckte Grabmäler

„Im Frühling nutzen wir von der Sojabohne die Sprossen, im Sommer die grünen Blätter, im Herbst die Früchte, im Winter ihre Wurzeln. Alles hat halt seine Zeit – wie im Leben.“ Kochen – pures Zen: Ein guter Buddhist versucht immer, das

»Ich wetze die Sinne. Achtsamkeit ist Übungssache. Hoffe ich doch«

Beste aus allem herauszuholen. Mit Leib, vor allem aber mit Seele: mit Hingabe und Konzentration beim Schnippeln, voller Liebe beim Zubereiten und Verzieren. Meditation am Kochtopf, sozusagen.

Stauend sitze ich vor dem Ergebnis vermutlich stundenlanger innerer Einkehr des Kochs, bewundernde Schälchen mit Würfeln aus Tofu, liebevoll verziert mit Mini-Blüten aus Karotten, mit Chizu-Blättern. Ein Tellerchen mit tiefrotem Azukibohnenmus und eines mit Gemüsetempura, in deren Teigmäntelchen sich Algen, Kürbis, Aubergine und Süßkartoffel verstecken. Ein Rechteck aus Sesam-Tofu-Gelee mit einem Wasabipunktchen darauf, eine Schale mit klarer Suppe, ein Kästchen mit eingelegten, bunten Gemüsen, flankiert von einer Schale Reis und einer Tasse grünem Tee. Ein Gesamtkunstwerk, eine Komposition. Beim ersten Bissen fühle ich mich, als würde ich ein Bild aus dem Louvre zerschneiden.

Klopfen, schon wieder. Es ist dunkel, der Wecker zeigt 5.30 Uhr, mein Kopf sagt: Mitternacht, höchstens. War nicht gerade erst der Mönch ins Zimmer gekommen, um die Futons auf dem Boden auszubreiten? Ich quäle mich in die Klamotten, schleiche in den Gang, dem Andachtsraum entgegen. Die Mönche hocken in prächtigen gelb glänzenden Seidengewändern singend im Kerzenschein. Stimmen, vereint wie in einem einzigen, dunkelfarbenen Ton, aus dem Mund rol-

lende Silben, die Namen der Götter. Der Tempeloberste Habukawa Shodo inszeniert die Homa, eine alte buddhistische Feuerzeremonie. Guldene Laternen baumeln von der Decke, in den Nischen stehen Kästchen mit der Asche von Verstorbenen. Mit halb geschlossenen Augen lassen wir nach buddhistischer Art die Gedanken kommen und versuchen, sie gleich wieder hinauszuschleichen. Meine Gedanken sind hartnäckig, lassen sich nicht leicht vertreiben, haben Widerhaken, einen von ihnen werde ich partout nicht los. Den an meinen Futon. Bloß nicht einschlafen. Nicht vor der Erleuchtung.

Die ist viereckig, hat ein Loch in der Mitte und erklärt vielleicht, warum selbst Greise auf dem Heiligen Berg so jugendlich strahlen. Nach dem Morgentee mit dem Tempelobersten schnippelt der Mönch Genso einen Kreis aus einem Papierbogen und hält mir den Bogen vor die Augen, während er das ausgeschnittene Stück zwei Handbreit dahinter festhält: „Wenn du nur auf den Kreis guckst, siehst du nicht die Wirklichkeit, das wahre Leben“, erklärt Genso. „Genauso ist es mit deinen Wünschen und Ärgernissen: Sie sind da, aber wenn du sie gar

nicht erst anguckst, werden sie vorüberziehen und du siehst, was dahinterliegt, was zählt und bleibt.“

Die Wahrheit, nichts als die Wahrheit. Den ganzen Tag über versuche ich, mich auf das Wesentliche zu konzentrieren: Auf das dicke Bambusgras und die kugelig geschnittenen Büsche im Tempelgarten. Auf das knallige, schöne Rot der Tücher, später beim Spaziergang über den friedlichsten aller Friedhöfe. Auf Farben und Formen, über die meine Augen sonst flanieren und abrutschen, als wären sie eine glitschige Fläche. Ich wetze meine Sinne, höre dem Wind in den Hinoki-Bäumen zu, den Gongschlägen im Tempel. Achtsamkeit ist Übungssache. Hoffe ich.

Das letzte Abendmahl. Das Tablett, eine Sinfonie aus Rot, Grün und Gelb. Ein Traum aus Farben, die man schmecken kann. Ich konzentriere mich auf jede Note, jeden einzelnen Zwischenton. Später, als ich noch einmal zu einem Spaziergang durch den Ort aufbreche, kommt mir auf dem Gang ein dicker Mönch entgegen. Er strahlt übers ganze Gesicht. Ein Erleuchteter, denke ich sofort. Später erfuh ich: Es war der Koch. ●

ANREISE: Flug nach Tokio, von dort aus mit dem Schnellzug Shinkansen nach Shin-Osaka, umsteigen ab Osaka-Namba-Bahnhof in die Nankai Electric Railway. Die Fahrt dauert 100 Minuten.

TEMPELUNTERKÜNFTE: zu buchen über Koyasan Shukubo Temple Lodging Cooperative. Preise pro Übernachtung mit zwei Mahlzeiten: ab ca. 60 Euro. www.shukubo.jp/eng

WEITERE INFOS: Japanisches Fremdenverkehrsbüro, Tel.: 069/20353, www.jnto.go.jp



Im Uhrzeigersinn von links unten: Mönche verneigen sich vor einem Tempel. Ihre Formation im Quadrat ist heilig | Leuchtend rote Holzbrücken durchziehen die Tempelanlage | Mit der Feuerzeremonie Homa beginnt der Tag im Tempel Muryokoin | Das Essen ist wie eine Sinfonie komponiert





Von unten links im Uhrzeigersinn: Das Gästehaus des Klosters Arenberg bietet Hotelkomfort | Im Klostergarten in Gerode im Harz finden sich 250 unterschiedliche Pflanzenarten, darunter viele Heilkräuter | Die Zisterzienserinnen von Marienstern | Idylle abseits der Touristenpfade: Lluc auf Mallorca



Für Urlaub im Kloster finden sich auch nahe Ziele (sogar mit Yoga)

❖ **WANDERN AUF MALLORCA** Das Kloster Lluc liegt mitten im Serra de Tramuntana, einem Gebirgszug auf Mallorca. Es ist ein fantastischer Ausgangspunkt für Wander- und Fahrradtouren. Lluc ist aber auch das Zuhause des berühmtesten Knabenchors des Landes und einer Musikschule, sodass Gäste des Klosters voller Eindrücke für Herz, Augen und Ohren nach Hause fahren.

EZ 28 Euro, DZ 33 Euro, Tel.: 0034/971/871525, www.lluc.net

❖ **WELLNESS IN KOBLENZ** Die Dominikaner-Schwester des Klosters Arenberg heilen Gäste an Körper und Seele. Der Wellnessbereich bietet u. a. Sauna, Schwimmbad und Fitnessstudio. Berühmt ist das Kloster für seine Kneipp-Anwendungen. Dazu gibt es Angebote zum Konflikt- und Zeitmanagement.

EZ ab 85 Euro, DZ ab 89 Euro, Tel.: 0261/64 012090, www.kloster-arenberg.de

❖ **BETEN IN AUGSBURG** Manchmal brauchen wir einen Rückzugsort, Abstand von unserem Leben. Bei den Franziskanerinnen von Maria Stern können Frauen im Gebet Kraft sammeln. Auch Gesprächsbegleitung ist möglich.

Information bei Schwester M. Claudiana Huber, Kloster Maria Stern, sr.m.claudiana@kloster-mariastern.de, Tel.: 0821/3 29 80 (Pforte), www.kloster-mariastern.de

❖ **YOGA IM HARZ** Das mittelalterliche Kloster beherbergt seit dem 19. Jahrhundert keine Mönche mehr. Dafür aber heute ein Gesundheitszentrum, das Yogakurse, Kuren aus der Naturheilkunde und Erholungstage anbietet.

7 Tage mit Vollverpflegung und Programm für 438 Euro p. P. im DZ, 552 Euro im EZ, Tel.: 036072/8200, www.klostergerode.de

❖ **FASTEN IN SACHSEN** Das Kloster St. Marienstern liegt malerisch in der Oberlausitz. Der angebotene Fastenkurs nach Buchinger führt die Teilnehmer auch durch die sanften Hügel der Umgebung, denn das Tagesprogramm sieht viel Bewegung vor. Außerdem Entspannung bei Massagen und Kreativkursen.

1 Woche ab 340 Euro p. P. im DZ, Infos und Anmeldung: www.marienstern.de, Fax: 035796/9 94 44; E-Mail: info@marienstern.de oder per Post: Kloster St. Marienstern, Betreff: Fastenkurse, Cisinskistr. 35, 01920 Panschwitz-Kuckau