

Lopen om verlicht te raken



Meer dan ooit wordt er gewandeld en hardgelopen. Hoe valt die opkomst te verklaren? Voor haar nieuwe boek, *De god van het lopen*, reisde theologe Ineke Albers af naar Japan, waar monniken via een wandelritueel een verlichte staat bereiken. BOEK sprak met haar over wat hen én westerlingen drijft om zich te voet voort te bewegen.

LOPEN IS IN. Het is een activiteit die bijzondere ervaringen teweegbrengt, wat mag blijken uit de grote stroom boeken die erover verschijnt. Lopen heeft zelfs genezende eigenschappen. In haar dissertatie over rooms-katholieke pelgrimages (2007) gebruikte Ineke Albers neuropsychologische inzichten om aan te tonen dat lopen van alles doet wat je beter maakt. Je stemming verbetert, je wordt er slimmer van en je voelt je er lekkerder door. Geen wonder dat de bekende psychiater Bram Bakker hardlooptrainingen voor mensen met een depressie verzorgt.

Lopen wordt zelfs spirituele kwaliteiten toegedicht. Dat ligt voor de hand, gezien de eeuwenlange band tussen lopen en religie. Pelgrimages komen in alle godsdiensten voor. Denk aan de *hadj*, de pelgrimstocht die moslims naar Mekka maken. Of aan de *kora* uit het Tibetaanse boeddhisme, een cirkelvormige voettocht rond een heiligdom. Ook het Japanse boeddhisme heeft zijn pelgrimstochten, zoals de 1.000 kilometer lange Saigoku-pelgrimage en de 1.200 kilometer lange Shikoku-pelgrimage. Maar in Japan gaat de band tussen lopen en religie nog dieper.

MARATHONMONNIKEN

In een klooster in Enryakuji, het Japanse equivalent van Vaticaanstad, wonen de

kaihōgyō-monniken. Als onderdeel van hun driejarige opleiding lopen ze honderd nachten achtereenvolgens telkens dezelfde route van 35 kilometer door bergachtig gebied en voeren ze onderweg rituelen uit. Het is een traditie die al eeuwen bestaat. Sommige monniken gaan zelfs twaalf jaar in retraite en volbrengen de tocht duizend keer. In Japan gelden ze als levende boeddha's en zijn ze supersterren.

Ineke Albers opent *De god van het lopen* met een beschrijving van het (spi)rituele lopen van de kaihōgyō-monniken. Ze is een van de zeer weinige westerlingen die het ritueel hebben bijgewoond en het mochten fotograferen. Haar boek bevat onder andere fraaie foto's van de engelachtig uitzierende monniken.

Wat kunnen westerlingen van deze 'marathonmonniken' leren? De kaihōgyō-monniken worden niet gedreven door competitie, maar door hun streven naar verlichting. Albers laat zien dat dat voor Japanners iets volstrekt vanzelfsprekends is, anders dan voor westerlingen.

TRANSFORMATIE DOOR HERHALING

In Japan heeft spirituele verlichting altijd een relatie met het lichaam. Dat geldt net zo goed voor de religieuze eredivisie van de lopende kaihōgyō-monniken als voor de

gewone Japanner die zich oefent in bijvoorbeeld judo of een andere vechtsport, tuinkunst, ikebana (bloemschikken) of kalligrafie. Het zijn allemaal vormen van *shugyō*: langdurige, toegewijde lichamelijke oefening die niet alleen tot doel heeft een vaardigheid te leren, maar ook het karakter van de leerling te vormen en hem ethisch te vervolmaken. Om het met een andere Japanse (hard)loper te zeggen, de literaire bestsellerauteur Haruki Murakami: 'Jezelf transformeren door voortdurende herhaling, en dat proces tot onderdeel van je persoonlijkheid maken.' Volgens Murakami werkt dat grensverleggend, niet alleen bij het lopen, maar – in zijn geval – ook bij het schrijven. Albers concludeert dat het typisch Japanse fenomeen *shugyō* beter past bij de visie van de moderne levenswetenschappen op de mens dan het westerse dualisme. Westerlingen geloven in Descartes' idee dat lichaam en geest gescheiden zijn, Japanners dat die twee één zijn. Voordat Albers in haar boek uitgebreid op het belang van *shugyō* ingaat, maakt ze een lange, boeiende omtrekkende beweging langs de Japanse cultuur en geschiedenis. Die maakt *De god van het lopen* tot een wandelbijbel én een soort 'Japan voor leken' verklaard. Ze voert haar lezers – het boek is interessant voor lopers, maar ook



voor wie geïnteresseerd is in het fysieke aspect van rituelen – onder (veel) meer langs de geschiedenis van Enryakujī, de traditie van het langeafstandslopen bij de Noord-Amerikaanse indianen, de evolutie van beweging, de complexe oorsprong van het Japanse boeddhisme en de betekenis van het Japanse landschap. In het laatste hoofdstuk vat ze haar boek samen in een mythe-met-een-knipooeg over de god van het lopen.

Hoe ben je tot het onderwerp van je proefschrift en je boek gekomen?

‘Vooral door Herman Vuijsje, die in *Pelgrim zonder god* zijn “omgekeerde” voettocht van Santiago de Compostela naar Amsterdam beschrijft. Net toen ik nadacht over de vraagstelling voor mijn proefschrift gaf hij een lezing over zijn boek. Daarin noemde hij de pelgrimage een antidepressivum, waarmee hij op het lopen zelf doelde. Voor mij is dat de trigger geweest om me bezig te houden met lopen in de breedste zin van het woord, dus niet alleen met pelgrimages. Ik heb ook neuropsychologie gestudeerd en dacht: als lopen een antidepressivum is, dan kan ik daar wat mee. Wandelauteur Bruce Chatwin zei het al heel mooi: “Drugs zijn voertuigen voor mensen die niet meer weten wat lopen is.”’

Een hoofdstuk heet, naar je proefschrift: ‘Heilige kracht wordt door beweging losgemaakt! Waarom ‘heilig’? Waarom is lopen ook een spirituele ervaring?’
‘Woorden als “heilig”, “heil” en “genade” zijn tegenwoordig beladen, maar in feite

staan ze gewoon voor dingen die je goed doen, ook eenvoudige dingen. Dat probeer ik in mijn boek duidelijk te maken. Ik ga niet uit van het dogma van de kerk over heiligheid, maar van de menselijke ervaring. Wist je trouwens dat “heilig” van het woord “heel” komt?’

Kun je de hedendaagse ‘wandelhausse’ verklaren uit de ontkerkelijking?

‘De wandel- en hardloophausse is net als de ontkerkelijking na de Tweede Wereldoorlog op gang gekomen. Dus ze gaan gelijk op, maar er is geen bewijs voor een oorzakelijk verband.’

Je gaat in je boek in op de betekenis die het landschap voor Japanners heeft.

Ervaart een Japanner een landschap fundamenteel anders dan een westerling?
‘Ja, het landschap betekent voor Japanners echt iets heel anders dan voor ons. Voor hen is het landschap bezielde: in het landschap kan de mens zijn goden ontmoeten. In Japan zijn het boeddhisme en het shintoïsme, een natuurgodsdienst, een kruisbestuiving aangegaan. In mijn boek wijd ik een hoofdstuk aan hun bijna duizend jaar oude traditie op het gebied van de tuinkunst. Japanners kennen een arsenaal aan snoei- en geleidingstechnieken, die vakkennis en veel tijd vereisen en ideale bomen moeten opleveren, waar de goden graag vertoeven.’

Welke les kunnen we wat jou betreft van de Japanse samenleving leren als het om lopen gaat?

‘Die van de shugyō. Westerlingen kennen geen ethiek van het lopen, maar zijn er wel naar op zoek. Dat zie je aan al die boeken waarin ze hun ervaringen met lopen beschrijven. De meeste zijn niet door echte schrijvers geschreven en daardoor voor de hand liggend en soms erg esoterisch. Of ze zijn wél van schrijvers, die er vervolgens een voor mij onbegrijpelijke ethiek op na blijken te houden. In mijn boek noem ik schrijver en hardloper Dirk van Weelden, die vindt dat alleen alles waar je moeite voor moet doen waarde heeft. Dat is heel calvinistisch. Murakami zegt daarentegen in *Waarover ik praat als ik over hardlopen praat* dat lopen je grenzen verlegt en onderdeel van jezelf wordt, waardoor je je ook op andere vlakken ontwikkelt.’

Heb je daarmee voor westerse lopers definitief de vraag beantwoord wat hen drijft?

‘Nee, die pretentie heb ik niet. Ik denk dat veel westerse lopers zullen herkennen wat Murakami zegt, wat in feite op shugyō neerkomt. Beoefenaars van andere activiteiten trouwens ook, hoewel alleen lopen goed is onderzocht. Ik denk dat ze misschien inspiratie uit sommige hoofdstukken zullen putten, maar mijn opvatting blijft een hypothese.’

De god van het lopen. De monnik, de sporter en de weg naar verlichting (336 p.)

Ineke Albers
AtlasContact, €21,95