

INHOUD

Kaarten 8

- 1 Ultraboeddha's.
Over de monniken, de berg en de duisternis 11
- 2 De monnik, de tolk en de Nederlandse die haar tenen
kwijt was.
Over het eerste bezoek 27
- 3 *De monniken. Nacht* 39
- 4 Rennen voor regen.
Over indiaanse lopers 52
- 5 De Japanner die nooit wandelt.
Over westerse en Japanse lopers 61
- 6 Een kaihōgyō door de hersenen.
Over de evolutie van beweging en de ontwikkeling van
de geest 75
- 7 *De monniken. Dag* 91
- 8 Aardbevingen en oorlogsmonniken.
Over de Japanse geschiedenis, het Tendai-boeddhisme
en de kaihōgyōmonniken 104
- 9 Honderd jaar oorlog, honderd jaar christendom.
Over Japan en het Westen 121
- 10 Vadsige herten en zielige aapjes.
Over shintoïsme en boeddhisme 136

- 11 *De berg* 165
- 12 De monnik, de tolk en de Nederlandse die geen antwoord kreeg.
Over het tweede bezoek 178
- 13 Een spinnenweb in het paradijs, het paradijs in een spinnenweb.
Over mandala's en wereldbeelden 193
- 14 *De stad* 209
- 15 De kunst van het plaatsen van stenen en het mishandelen van bomen.
Over de tuin en het landschap 222
- 16 Het Zuivere Land.
Over de berg die een mandala is 233
- 17 De dans van de pelgrims.
Over Japanse pelgrimages en heel veel steile trappen 253
- 18 *De bomen en de stenen* 273
- 19 Wie het lichaam oefent, oefent de geest.
Over de ethiek van het lopen 288
- 20 Heilige kracht wordt door beweging losgemaakt.
Over lopen en religie 304
- 21 De god van het lopen. De mythe 318
- Dankwoord 327
- Literatuur 328
- Woordenlijst 333

1

ULTRABOEDDHA'S

Over de monniken, de berg en de duisternis

Na een lange reis over de wereld en door de instituties van een groot klooster ben ik eindelijk waar ik wilde zijn: in de duisternis, de verblindende duisternis van half drie 's nachts op een Japanse berg. Tussen de dicht opeenstaande dennenbomen zie ik het zwakke licht van de grote tempel, verder is alles zwart. In de verte klinkt herhaaldelijk een typisch geluid. Klap, klap ... klap, klap ... klap, klap. Steeds weer drie keer twee klapjes, met tussenpozen herhaald, de ene keer zwak en heel ver weg, dan weer lijkt het heel dichtbij. Het is geen nachtdier maar het handgeklap van vier monniken en ik sta op ze te wachten.

Dan opeens duikt er uit de donkerte die mij omringt een engelachtige verschijning op, veel dichterbij dan ik had verwacht. Het is een gestalte in het wit die ter hoogte van zijn borst een felle, wild slingerende lamp draagt waarmee hij opgeschrikte lichtgeesten door het bos doet fladderen. Eerst ben ik degene die zich wezenloos schrikt, en enige seconden later, wanneer de engel mij in het oog krijgt, schrikt hij zichtbaar van mij. Hij richt zijn lamp even op mij en is meteen gerustgesteld: o ja, de Nederlandse. Vlug wendt hij zijn blik weer af; hij pakt zijn rozenkrans en beweegt de houten kralen tussen zijn

handen langs elkaar. Dat maakt een ratelend geluid en dat geluid zal de honderden mantra's die de vier *kaihōgyō*-monniken vannacht zullen reciteren voortdurend begeleiden. Rrrrr-rrrr-rrrr oembadah-oembadah-oembadah rrr-rrr-rrr oembadah-oembadah-oembadah-jáh ... klap, klap ... klap, klap ... klap, klap. Intussen zijn ook een tweede en een derde monnik aangekomen op de plek waar ik sta en het geratel van hun rozenkransen, het gemurmel van hun stemmen en het geklap van hun handen lijkt nu van alle kanten te komen, alsof ook de bomen aan het bidden zijn geslagen. Hier worden goden vereerd die ik niet ken, op een manier die mij volkomen vreemd is.

De vier jonge mannen met kaalgeschoren hoofden zijn bezig met een opleiding van drie jaar. Ze wonen in een klooster dat behoort tot Enryakuji, een complex van kloosters en tempels dat verspreid ligt in het uitgestrekte en dichtbeboste berggebied ten noordoosten van Kyoto. De berg Hiei, waarop de hoofdtempel Kompon Chudō staat, vormt het geografische en spirituele middelpunt ervan.

Enryakuji is het Japanse equivalent van Vaticaanstad en het hoofdkwartier van het Tendaiboeddhisme, dat ook heel goed kan gelden als het Japans-boeddhistische rooms-katholicisme, in die zin dat alle latere vormen van Japans boeddhisme eruit zijn voortgekomen.

De vier monniken hebben het eerste jaar van hun opleiding doorgebracht in het mausoleum van de stichter van Enryakuji, de monnik Saichō, die leefde van 767 tot 822 (in de christelijke jaartelling, die ik ook verder zal gebruiken). In dat tempeltje midden in het bos besteedden ze hun dagen aan vege en harken; niet alleen kan het mausoleum natuurlijk nooit proper genoeg zijn, dat vege en harken is voor de jonge monniken ook een les in concentratie en aandacht. Nu zijn ze met hun tweede jaar bezig, waarin ze honderd nachtelijke tochten langs steeds dezelfde route door het berggebied maken, en in hun derde jaar zullen ze zich geheel aan meditatie wijden. Wan-



Kompon Chudō, de hoofdtempel van Enryakuji

neer dat alles is volbracht, zijn ze klaar om abt van een van de kloosters op de berg te worden, en wanneer ze de smaak van het lopen te pakken hebben gekregen, kunnen ze bij de leiding van Enryakuji een verzoek indienen om te mogen beginnen aan een twaalf jaar durende retraite op Hiei, waarin duizend nachtelijke tochten over de berg moeten worden gemaakt. Bij de duizenddagenkaihōgyō hoort ook een aantal ascetische oefeningen die de monnik aan de rand van de dood brengen. Is dat alles gelukt en overleefd, dan krijgt hij de titel *Daigyōman Ajari* (Heilige Meester van de Hoogste Beoefening), in de volksmond 'levende boeddha'. Vanaf dat moment krijgt de monnik ook het predicaat 'Ajari' aan zijn naam verbonden.

Marathonmonniken werden ze door John Stevens genoemd in het enige boek in het Engels dat over hen is verschenen. Dat is enerzijds misleidend, want bij het woord marathon stellen wij ons rennende atleten voor, die met een gemiddelde snel-

heid van ergens tussen de 10 en de 20 kilometer per uur een parcours van 42 kilometer over een min of meer vlak terrein afleggen, hoogstens drie of vier keer per jaar en in wedstrijdverband. De kaihōgyōmonniken rennen niet, maar houden een straf wandeltempo aan en dat kan ook niet anders, want het terrein waarop ze lopen bestaat uit berghellingen die voor een deel te steil zijn om te rennen. De afstand die ze afleggen, is ongeveer 35 kilometer, niet enkele keren per jaar, maar honderd nachten achtereen. Van competitie is geen sprake, hier wordt gelopen voor verlichting van de geest. Onderweg moeten ze bovendien op ruim 250 plaatsen voorgeschreven rituelen verrichten. Anderzijds is de betiteling marathonmonniken volstrekt op haar plaats, al zou ultramarathonmonniken misschien nog beter zijn: de lichamelijke inspanning die hier wordt geleverd, is er een van de zeer lange duur, waarbij het weliswaar niet gaat om snelheid, maar om uithoudingsvermogen. En wat uithoudingsvermogen betreft, zijn de kaihōgyōmonniken waarschijnlijk tegen alle andere duursporters opgewassen.

De kaihōgyō (de oefening van de rondgang over de berg) is een pelgrimage langs een gedeelte van de vele honderden heilige plaatsen op een berg die als geheel als heilige ruimte geldt. Het is een esoterisch en geheim ritueel, dus eigenlijk is het niet de bedoeling dat er toeschouwers bij zijn; ik heb dan ook behoorlijk moeten aandringen om hier midden in de nacht te mogen staan. De monniken worden verondersteld op hun nachtelijke tochten alleen te zijn en contact te leggen met het goddelijke door het reciteren van mantra's, begeleid door mystieke handgebaren die *mudra's* heten. Die mantra's en *mudra's* liggen al eeuwenlang vast en hetzelfde geldt voor de plaatsen waar ze respectievelijk gezegd en verricht moet worden. De drieledige verbinding van mantra, *mudra* en plaats is een esoterisch geheim dat niet aan buitenstaanders prijsgegeven mag worden. Maar aan mij kan niets prijsgegeven worden, want zo-

als de duisternis me blind heeft gemaakt, zo heeft mijn gebrek aan kennis van de Japanse taal me doof gemaakt.

Wanneer de monniken weer in de nacht zijn verdwenen, loop ik terug naar mijn kamer in het gastenverblijf van Enryakuji; verder mag ik ze niet volgen bij hun tocht over de berg.

Mijn tijdelijke onderkomen is, anders dan ik me bij het gastenverblijf van een tempel had voorgesteld, een luxueus en duur pelgrimshotel. Het staat tussen de hoofdtempel Kompon Chudō aan de ene kant en het administratieve hoofdkwartier van Enryakuji aan de andere kant, en overdag zeilen er deftige priesters in vol ornaat door de lobby, dus ik slaap echt in het hart van het Japanse Vaticaan.

Op het balkon van mijn kamer kan ik het handgeklap nog lang horen, weerkaatsend tussen de hellingen in de kosmische stilte. Nu klappen ze voor andere goden, die ik ook niet ken, op plaatsen waar ik niet mag komen, in ieder geval niet 's nachts wanneer de berg vibreert van de goddelijke activiteit en er geheimen worden uitgewisseld die zelfs mij in mijn barbaarse doofheid niet ter ore mogen komen.

De volgende ochtend om zeven uur vertrek ik weer uit mijn hotel om in een half uurtje naar de thuisbasis van de kaihōgyōmonniken, het klooster Mudō-ji, te lopen. Mudō-ji ligt aan de zuidkant van de berg, en daar zie ik ze bezweet en vermoeid naar boven komen door het bamboebos op de steile oostelijke helling van Hiei. Bij zonsopkomst hebben de engelen hun lichtgestalte afgeworpen en nu verschijnen ze in de gedaante van Japanse jongens. De afstand tussen de vier monniken is gedurende de nacht groter geworden: ze druppelen in de loop van ruim een uur binnen. Eenmaal weer op het terrein van Mudō-ji bestaan de laatste loodjes onder meer uit een aantal griezelig steile en griezelig hoge trappen en nog een aantal rituelen. Na een heilig bamboebosje komt de voorlaatste statie van die nacht: een levensgroot beeld van een kaihōgyōmonnik, het symbool van al hun voorgangers, dat de



Shintoheiligdommetje en beeld van kaihōgyōmonnik naast Myōō-dō

monniken welkom thuis heet en dat eerbiedig wordt gegroet. En dan zijn ze eindelijk terug bij hun vertrekpunt: Myōō-dō, de tempel van Fudō Myō-ō, de belangrijkste godheid van de kaihōgyō. Daar moet nog een lange mantra worden gezegd, begeleid door ingewikkelde mudra's, en dan zit het erop voor die nacht.

Na een praatje met de koster lopen de monniken naar hun onderkomens op het terrein van Mudō-ji. Daar nemen ze een bad en eten ze een ontbijt, om dan te beginnen aan hun dagtaak, want het is niet zo dat wie 's nachts 35 kilometer over de berg heeft gelopen, overdag zou mogen slapen. Pas tegen een uur of zes 's avonds eindigt de dag en kunnen de monniken van een paar uur rust genieten, om rond middernacht weer op te staan, want dan begint de nieuwe dag met een liturgie voor Fudō Myō-ō in de tempel. Meteen daarna gaan de vier lichtende engelen een voor een weer op weg om hun handgeklap te



Myō-dō

laten klinken tussen de berghellingen en hun rozenkransen te laten ratelen in de nacht. En dat ruim drie maanden lang – van eind maart tot begin juli – nacht na nacht en op een heel sober en strikt vegetarisch dieet.

Het doel van de nachtelijke pelgrimages is de mystieke eenwording met Fudō Myō-ō, een nogal oorlogszuchtig ogende godheid met een dreigende gezichtsuitdrukking en grote hoektanden, die verschijnt in een mandorla van vlammen met in zijn ene hand een zwaard en in zijn andere een touw. Met het zwaard doorsnijdt hij onwetendheid, met het touw bindt hij demonen en met het derde oog in zijn voorhoofd (het boeddhistische teken voor alziendheid) doorvorst hij het menselijk hart. Fudō Myō-ō is de aanvoerder van een groep goden, de ‘Mantrakoningen’, ook wel ‘Koningen van het Licht’ genoemd, die de kracht, de wijsheid en de kennis van het boeddhisme representeren en optreden als beschermers van de boeddhis-

tische leer. Geen watje dus, die Fudō, maar de kaihōgyō is ook niet voor watjes.

Volgens de traditie was de monnik Sōō (831-918) de grondlegger van de kaihōgyō. Hij was als jonge monnik van de nieuwe boeddhistische Tendaisekte toegetreten tot het klooster Enryakuji op de berg Hiei. Na zijn wijding besloot hij in afzondering te gaan leven en daartoe bouwde hij voor zichzelf een hutje op de zuidelijke helling van de berg, het begin van het klooster Mudō-ji. Door zijn ascetische levenswijze vergaarde hij magische krachten en daarom werd hij herhaaldelijk door leden van het keizerlijk hof in Kyoto gevraagd om genezingsrituelen voor hen te komen verrichten. Sōō verlangde echter naar eenzaamheid en trok zich nog verder terug in het onherbergzame berggebied. Na lang vasten en meditatie zag hij in een waterval de god Fudō Myō-ō verschijnen, waarna hij besloot op die plaats duizend dagen in strenge ascese te gaan leven. Na zijn terugkeer in Mudō-ji liet Sōō een beeld van Fudō Myō-ō maken en bouwde hij de tempel Myō-ō-dō om dat beeld in onder te brengen. Uit de tochten van Sōō over de berg zouden zijn navolgers de kaihōgyō hebben ontwikkeld, die in zijn meest uitgebreide vorm ook een ascetische oefening van duizend dagen is.

Historisch is er weinig bekend over het beginstadium van de kaihōgyō; in 1571 is tijdens een burgeroorlog het hele kloostercomplex van Enryakuji met de grond gelijk gemaakt en daarbij zijn alle archieven verloren gegaan (en uiteraard ook de tempel van Sōō en het eerste beeld van Fudō Myō-ō). Wat er bekend is over het vroegste stadium van de kaihōgyō is ontleend aan min of meer toevallige opmerkingen in andere bronnen. Waarschijnlijk ligt de oorsprong bij monniken die simpelweg het berggebied introkken om zich te wijden aan ascetische oefeningen, ieder zoals het hem goeddocht. Daarvoor was het gebied rond de waterval van Katsuragawa, waar Sōō

volgens de overlevering zijn visioen van Fudō Myō-ō had, bijzonder geliefd. Daarna zijn er op de berg waarschijnlijk een aantal pelgrimsroutes voor leken ontstaan. Halverwege de dertiende eeuw was Enryakuji uitgegroeid tot een enorm complex van kloosters en tempels dat over de hele berg verspreid lag, en wanneer er een nieuwe *zasu* – de hoofdabt van Enryakuji die tegelijkertijd ook het hoofd van de Tendaisekte is – werd aangesteld, hield die als onderdeel van zijn inwijdingsceremonie een pelgrimstocht langs alle tempels en heiligdommen op de berg. Tezelfdertijd namen ook leden van de keizerlijke familie de gewoonte op om dergelijke pelgrimages te maken.

Het Tendaiboeddisme was vanuit China naar Japan gekomen en een van de geschriften van een groot Chinees Tendaigeleerde onderscheidt twee manieren van meditatie, die van langdurig zitten en die van langdurig lopen. Deze laatste vorm van meditatie, waarbij de beoefenaar gedurende negentig dagen vrijwel onafgebroken rond een beeld van de boeddha Amida cirkelt, werd op Hiei ook al vroeg beoefend. Overigens waren er in die tijd in China ook al monniken die in eindeloze pelgrimages rondtrokken langs heiligdommen. In hoeverre die Sōō tot voorbeeld hebben gediend is niet bekend.

In de veertiende eeuw werden al die rituelen op Hiei gesystematiseerd tot een ascetische oefening voor monniken. De volgorde van de te bezoeken heiligdommen, de te volgen routes – oorspronkelijk was er keuze uit drie –, het aantal rondes dat gemaakt moest worden en de te verrichten rituelen werden vastgelegd. Een retraite bij de waterval van Katsuragawa, waarbij honderdduizend keer de mantra van Fudō Myō-ō wordt gereciteerd, werd een vast onderdeel van de pelgrimage. Die voorschriften uit de veertiende eeuw worden ook door de huidige kaihōgyōmonniken in grote lijnen nog steeds nagevolgd, inclusief de kledingvoorschriften. De katoenen kleding – dierlijke vezels zijn taboe voor de monniken – is wit, de kleur van de dood, en bestaat uit een wijde, onder de knieën dicht-

gebonden broek, losse beenwindsels, een kenmerkend stukje stof dat de bovenkant van de hand en de pols bedekt, en een bovenkleed met wijde mouwen. De monnik is tijdens zijn pelgrimage in het wit gekleed, omdat hij voor de wereld al dood is en zich er ook op heeft voorbereid om daadwerkelijk te sterven; de tocht over de berg in het donker is namelijk niet ongevaarlijk. Aan zijn blote voeten draagt de monnik strosandalen die uit niet meer bestaan dan een zool en wat touwtjes. Daarvan worden er alleen al tijdens de honderddagenkaihōgyō tientallen paren versleten; de kapotte sandalen worden niet meteen weggegooid maar zolang de monnik bezig is met zijn pelgrimage opgehangen aan de buitenmuur van zijn verblijf. Hoeveel dat er aan het einde precies zijn, is afhankelijk van de weersomstandigheden; wanneer er nog sneeuw ligt of de grond erg nat is, vallen de sandalen binnen een paar uur uit elkaar en daarom dragen de monniken op hun tocht een paar reservesandalen om hun middel geknoopt mee. Wie de stenige paden ziet waarover ze in het donker op vrijwel blote voeten hun weg moeten zoeken, begrijpt dat er ook een flinke voorraad pleisters doorheen gaat, want ondanks alle ascetische strengheid mogen er zo te zien wel gewoon pleisters op gewonde voeten worden geplakt

Het meest bijzondere onderdeel van de kaihōgyō-uitrusting is de enorme hoed; die is gemaakt van dunne stroken van het hout van de Japanse cipres en heeft de vorm van een opgerold lotusblad. De herkomst ervan is onbekend. De hoed wordt beschouwd als Fudō Myō-ō zelf en wordt door de monniken die de honderddagenkaihōgyō doen uit respect voor de godheid niet op het hoofd gedragen (behalve wanneer het regent) maar aan de linkerarm. Verder hoort bij de uitrusting nog een speciale houten rozenkrans die in de linkerhand wordt gedragen en een tas van witte katoen met daarin een boekje met de route en de teksten van de mantra's. Alleen de eerste nacht worden de jonge monniken begeleid door een ervaren ordegeenoot,



Versleten strosandalen aan een muur van Myōō-dō

daarna moeten ze zelf in het donker hun weg over de berg zien te vinden. Eten of drinken tijdens de tocht is niet toegestaan, rusten ook niet. Eén ding is niet meer zoals in de veertiende eeuw: de rijstpapieren lampion met een kaars die vroeger werd meegedragen, is vervangen door een paar krachtige ledlampen die aan de kleding worden vastgemaakt. Door het gebruik van deze krachtige en meer betrouwbare lichtbron is de tocht over de berg waarschijnlijk wel wat minder gevaarlijk geworden, hoewel ook de ledlampen maar kleine poeltjes van licht in de afgrondelijke duisternis van de nachtelijke berg werpen.

De houding waarin de monnik dient te lopen is eveneens voorgeschreven: de rug recht, het hoofd rechtop, de schouders waterpas, de ogen gefocust op een punt ongeveer dertig meter vooruit en neus en navel in één lijn; het loopritme dient constant te worden gehouden, of het pad nu bergop of bergaf gaat. Loopritme en ademhaling moeten worden gericht naar

de cadans van de mantra van Fudō Myō-ō – *namaku samanda bazaranan sendan makaroshana sowataya untarata kanman* – die continu (geluidloos) wordt geciteerd. Volgens de abt van Mudō-ji is een van de moeilijkste aspecten van de kaihōgyō ‘to maintain the attitude’, altijd de juiste houding handhaven. Hoe moe je ook bent, hoeveel pijn je voeten ook doen, je mag het nooit tonen. Het heet zeventig dagen te duren voordat de monnik dit alles onder de knie heeft. De monniken die ik zag waren ongeveer veertig dagen bezig en hadden op dit gebied nog wat te leren; aan de manier waarop ze ’s morgens vroeg de berg op kwamen, was de vermoeidheid duidelijk af te lezen.

Het Japanse boeddhisme heeft elementen uit andere religieuze tradities opgenomen en de kaihōgyō bestaat uit een mix van bouwstenen van uiteenlopende herkomst. De centrale rol van Fudō Myō-ō, de mudra’s en mantra’s en de sfeer van geheimzinnigheid die rond de nachtelijke tochten wordt gecreëerd, duiden op de inbedding in het esoterische boeddhisme. De heilige plaatsen die de monniken op hun tocht over de berg aandoen, zijn echter lang niet allemaal terug te voeren op een boeddhistische oorsprong. Ook bomen, watervallen, bronnen, bamboebosjes en rotsen horen tot de staties waar rituelen worden verricht, en dat zijn elementen uit de autochtone religie van Japan, het shintoïsme. De tendens het lichamelijke uithoudingsvermogen tot het uiterste te beproeven, die zich al in de honderddagenkaihōgyō manifesteert en de monnik tijdens de duizenddagenkaihōgyō daadwerkelijk in levensgevaar brengt, komt uit de *shugendō*-traditie (een mix van boeddhisme en shintoïsme die een ascetische levenswijze in de bergen voorschrijft).

De kaihōgyō is vandaag de dag het paradepaardje van het Tendai-boeddhisme in Japan. Het feit dat de honderddagenkaihōgyō onderdeel vormt van de opleiding van de eli-

te onder de Tendaiclerus, duidt op het belang dat nog steeds wordt gehecht aan deze bijzondere vorm van leren met het lichaam. Ook in de eenentwintigste eeuw zitten de monniken niet (alleen) in de schoolbanken, maar leren ze spirituele waarden door lichamelijke activiteit en daarin zijn ze nauw verbonden met de Japanse bevolking als geheel; spirituele verlichting heeft altijd een relatie met het lichaam in het religieuze universum van Japan. Bij het grote publiek zijn vooral de veel minder talrijke beoefenaren van de duizenddagenkaihōgyō populair. Zij zijn de supersterren van het Japanse boeddhisme en genieten bij de afronding van hun pelgrimage een grote media-belangstelling.

De monniken die de honderddagenkaihōgyō doen, moeten rond de zeventigste dag – boven op hun nachtelijke pelgrimage over de berg – een route van 54 kilometer lopen die door de straten van Kyoto voert. Oorspronkelijk vormde dit traject een omcirkeling van Kyoto, met het doel de stad en zijn inwoners te laten delen in de spirituele krachten die de monniken met hun pelgrimage over de berg hadden verzameld. Nu lopen de monniken door de drukke winkelstraten, waar overal mensen neerknielen om zich door hen te laten zegenen. Ook nu nog is er een sterk geloof in het vermogen van de kaihōgyōmonniken om hun spirituele krachten aan te wenden voor het welzijn van anderen. Tijdens hun tocht door Kyoto mogen de monniken wel zitten, eten en drinken en sommige inwoners van de stad beschouwen het als een bijzonder voorrecht bij die gelegenheid voor een kaihōgyōmonnik te mogen zorgen.

Het opmerkelijke aan de kaihōgyō is dat het ritueel ondanks zijn hoge ouderdom een plaats heeft in de moderne Japanse samenleving en in een grote wereldreligie; hij is niet verdwenen onder de druk van de moderniteit en hij is ook niet tot folklore getransformeerd. De kaihōgyō is een religieus ritueel dat ook in de eenentwintigste eeuw als zodanig wordt erkend en zelfs hogelijk gerespecteerd.

Jaren geleden deed ik mijn promotieonderzoek over de rol van het lopen in religieuze rituelen. Als protestant-van-huis-uit had ik tijdens mijn studie theologie belangstelling opgevat voor rooms-katholieke pelgrimages, waarmee ik tijdens een wandelvakantie in Zuid-Duitsland toevallig in aanraking was gekomen. Ik ontdekte dat de pelgrimage niet alleen bij traditionele rooms-katholieken aan populariteit won, maar ook bij buitenkerkelijken en dat vooral de laatsten bij voorkeur op middeleeuwse wijze pelgrimeerden: te voet. Uit de verslagen die zij schreven over hun pelgrimstochten maakte ik op dat het lopen een belangrijke rol speelde in hun (spirituele) ervaringen. Toen ik vervolgens ging lezen wat niet-pelgrimerende wandelaars en hardlopers over hun loopervaringen vertelden, bleken ook velen van hen zich daarover uit te laten in religieuze termen.

Lopen, hetzij wandelen, hetzij rennen, is niet zomaar een beweging om van de ene plaats naar de andere te geraken. Lopen lijkt voor de mens intrinsieke kwaliteiten te bezitten die veel dieper gaan dan de mogelijkheid zich te verplaatsen. Volgens de verslagen werkt het als een geneesmiddel, als een drug, als meditatie, als verwerkelijking van het 'goede leven', als antidepressivum, als verhalenmachine en als een retraite. Of ze zichzelf nu beschouwen als een pelgrim op weg met een spirituele queeste, als een langeafstandswandelaar die onderweg tot filosofische bespiegelingen komt, of als een hardloper die werkt aan zijn fysieke en psychische gezondheid, allen bezingen ze de spirituele effecten van het lopen in religieuze metaforen en in teksten die af en toe die van de psalmdichters naar de kroon steken.

In wetenschappelijke publicaties uit de levenswetenschappen bleek een schat aan informatie te vinden over de fysiologische processen die de basis vormen van de bijzondere ervaringen die het lopen teweegbrengt. En ik ontdekte ook dat in tal van premoderne samenlevingen, zoals die van de indianen-

volken in Noord- en Zuid-Amerika – Hopi, Apaches, Navaho, Inca's, Azteken, Maya's – het lopen daadwerkelijk een spirituele betekenis had en onderdeel was van de religieuze rituelen. Tot aan het begin van de twintigste eeuw hebben antropologen deze rituelen waargenomen, maar nu lijken ze te zijn verdwenen.

Zo stuitte ik in de loop van mijn promotieonderzoek ook op de literatuur over de kaihōgyōmonniken: jongemannen, behorend tot een wereldreligie en opgegroeid in een moderne samenleving, die lange nachtelijke voetpelgrimages over een berg houden. Dat fenomeen intrigeerde me enorm en ik vroeg me af in welke categorie het ingedeeld moest worden: de premoderne indiaanse of de (post)moderne westerse looptraditie? Is de kaihōgyō een premodern relict dat alleen nog bestaat dankzij het conservatisme van een groepje boeddhistische monniken op een Japanse berg? Of zijn de monniken moderne duursporters in een religieus jasje? Of – en dat is de vraag waarop ik eigenlijk een antwoord zoek – voltrekken de postmoderne lopers in feite een religieus ritueel in een seculier jasje?

Het is toch merkwaardig dat, terwijl het lopen in West-Europa – in ieder geval in de ongeveer vijftien eeuwen dat het christendom de dominante religie was – geen religieuze betekenis heeft gehad, er parallel aan de ontkerkelijking in de tweede helft van de twintigste eeuw niet alleen een explosieve groei in de beoefening van de loopsport in al zijn facetten plaatsvindt (massale deelname aan marathons en wandelevenementen, pelgrimspaden die weer zo druk belopen worden als in de Middeleeuwen), maar dat velen van die postmoderne en buitenkerkelijke lopers ook nog eens in religieuze termen over hun loopervaringen gaan spreken? Dat, en het feit dat het lopen in premoderne religies wel degelijk een religieuze betekenis had, roept op zijn minst de vraag op of het lopen misschien een intrinsiek religieus aspect heeft. En bij wie zou

je dan beter te rade kunnen gaan dan bij de enigen die nog een werkelijk religieus en filosofisch onderbouwde looptraditie onderhouden, de kaihōgyōmonniken? De indianen kunnen me geen antwoord meer geven, want hun looptradities zijn vrijwel volledig verloren gegaan, maar ik hoop dat de kaihōgyōmonniken me iets wijzer zullen maken. Of de monniken me wel wijzer willen maken, heb ik me niet afgevraagd.