

Auf den Spuren der Marathonmönche

Stephan Repke gab im Kultur- und Tagungshaus Einblicke in eine andere Welt

Rauenthal. (chk) – „Manche Begegnungen verändern ein Leben“, sagte Stephan Repke zu Beginn seines gut besuchten Foto-Vortrags im Kultur- und Tagungshaus. Der Fotograf, Outdoor-Coach und frühere Profi-Sportler fasste damit eine Erkenntnis zusammen, die er in Japan gemacht hat, als er eine Reportage über einen religiösen „Extremsportler“ plante. Anschaulich und spannend schilderte er seine Erfahrungen und zeigte eindrucksvolle Fotografien aus einer scheinbar anderen Welt. „In Japan hatte noch niemand das Wort Marathon je gehört, da praktizierten buddhistische Mönche hier bereits ‚Kaihogyo‘, eine ganz spezielle Art der Meditation, die wörtlich übersetzt ‚Bergumkreisungsascese‘ bedeutet“, erklärte Repke. Damit ist bereits gesagt, dass der sportliche Aspekt für die Mönche nicht von Bedeutung ist, sondern dass der Sinn im Durchhalten der Anstrengung liegen muss.

„Kaihogyo hat sich seit dem 9. Jahrhundert in Japan entwickelt und ist eine asketische Praxis des Tendai-Buddhismus, die bis heute vor allem auf dem Berg Hieizan bei Kyoto praktiziert wird.“ Der Tempel auf dem Berg heißt Enryakuji. „Vereinfacht gesagt ist Kaihogyo Meditation in permanenter Bewegung“, erklärte Repke und erzählte weiter, dass die Mönche normalerweise sieben Jahre lang laufen – immer in 100-Tage Abschnitten, insgesamt 1.000 Tage. Das bedeutet, dass es in manchen Jahren sogar zwei 100-Tage-Zeiträume sind. Sie laufen in ihrem schweren Hanfgewand und Strohsandalen bei jedem Wetter über Waldpfade und steile Treppen, bei Streckenlängen zwischen 30 und 84 Kilometern am Tag. Die kurzen Strecken nehmen etwa sechseinhalb bis siebeneinhalb Stunden in Anspruch, die lange Strecke von 84 Kilometern etwa 18 Stunden. Sie laufen nachts und starten eine halbe Stunde nach Mitternacht. Unterwegs halten

sie an rund 270 Anbetungsstätten. Bestandteil der 1.000 Tage ist auch ein neuntägiges Fastenritual, in dem der Mönch dem Tod so nahe kommt, dass er sich anschließend wie neu geboren fühlt. „Neun Tage darf er nicht essen, trinken, schlafen oder sich hinlegen, stattdessen muss er permanent Mantras in sitzender Haltung im Tempel aufsagen“, betonte Repke. „Es gibt eine kürzere Variante des Kaihogyo, die 100 Tage dauert; diese praktizieren jedes Jahr einige Mönche. Die 1.000 Tage sind viel exklusiver, und seit der Mitte des 16. Jahrhunderts haben nur 50 bis 60 Mönche sie erfolgreich beendet.“ Ein Abbruch während der 1.000 Tage ist nicht gestattet. „Kann ein Mönch die Praxis nicht beenden, ist Selbstmord mittels des mitgeführten Dolches die einzige Lösung.“

Einer, der die 1.000 Tage geschafft hat, ist der Mönch Shionuma, und es war zunächst sportliche Neugier, die Stephan Repke vor einigen Jahren mit ihm zusammenbrachte. „Shionuma lebt jetzt in seinem eigenen Tempel im Norden Japans bei Sendai“, erklärte Repke. Dort habe ich ihn besucht.“ Shionuma, 1968 geboren, ging mit 19 Jahren in den Tempel und fing mit 23 Jahren mit Kaihogyo an. Er startete vom Mount Yoshino im Tempel Kimpusenji. Die 1.000 Tage lief er am Berg Ominesan im Südwesten Japans, was als besonders anspruchsvolle und isolierte Strecke gilt – 48 Kilometer und 1.400 Höhenmeter täglich. Er lief neun Jahre lang, jedes Jahr 120 Tage, jeden Tag 16 Stunden. „Als junger Mönch wurde er von Bären angefallen und ist auf Schlangen getreten, aber er setzte seinen Weg in seinen Strohsandalen und mit seiner Laterne fort.“ Shionuma erklärte auch, dass er während der gesamten 1.000 Tage niemals darüber nachgedacht habe, abzubrechen. Bei allen Schwierigkeiten, körperlichen Schmerzen, Halluzinationen, Zusammenbrüchen sei er dennoch überzeugt stets überzeugt gewesen, auf

dem richtigen Weg zu sein. Wer den 1.000-Tage-Kaihogyo geschafft hat, wird in Japan als lebender Buddha verehrt. „Was bringt es, seine Lebensaufgabe geschafft zu haben?“, wollte Stephan Repke von Shionuma wissen. „Als Mönch ist es meine Aufgabe, den Menschen zu helfen, ihr Leben zu meistern. Dafür benötige ich Lebenserfahrung und Weisheit“, erklärte der Mönch. Die 1.000 Tage seien für ihn eine Art Zeitreise gewesen. „Ich erlebte in wenigen Jahren alle Zustände, die ein ganzes Leben beinhalten kann. Nun bin ich noch jung und kann in den mir verbleibenden Jahren der Menschheit zu Diensten sein.“ Den Vortrag spickte Repke auch mit einigen Zitaten aus Shionumas Tagebuch, beispielsweise: „Spirituelle Wandlungen machen einige unserer bittersten Momente zu unseren glücklichsten.“

„Wo ist dein Berg?“

Stephan Repke, der früher als Profisportler bei Radrenntouren, Bergbesteigungen, Expeditionen und Läufen durch wegloses Gelände in sengender Hitze und in endlosen Weiten seine Grenzen erfahren hat, legte in Japan auch die anspruchsvolle Strecke der Marathonmönche zurück. Mit seiner leichten Sportkleidung, Laufschuhen und heller Stirnlampe habe er sich vorgestellt, wie die Mönche den Weg mit ihren schweren Gewändern, Strohsandalen und ihrem Wanderstab mit Laterne gegangen seien. Einen Wanderstab, wie die Mönche ihn haben, hat er mitgebracht und nutzt ihn auch bei seinen Läufen im Rheingau und Taunus. „Ich war mittlerweile sechs Mal auf dem Fuji und bin letztes Jahr alle vier Routen, die von vier Seiten nach oben führen, in einem Stück hoch und runtergelaufen“, erzählte er. „Das war ein persönlicher Wunsch von mir seit fünf Jahren. Als Vorbereitung dafür habe ich vergangenen Sommer ein 100-tägiges Kaihogyo hier im Tau-



Stephan Repke hatte zu seinem spannenden Foto-Vortrag auch einige Utensilien aus Japan mitgebracht, wie diesen Wanderstab.

nus durchgeführt.“ Mit seiner Partnerin Anja Greb führt er von Johannisberg aus Seminare im In- und Ausland durch und arbeitet seit drei Jahren an diesem Programm, denn er plant ein großes Projekt: „2020 werden wir zum ersten Mal unsere Seminarreihe nach Japan durchführen. Die Teilnehmer gehen mit uns auf den Hieizan und wir folgen den Spuren und Lehren der Marathonmönche vor Ort.“ Zum Abschluss steigen diejenigen, die es wünschen, mit auf Japans höchsten Berg, den 3.776 hohen Mount Fuji. „Die Teilnehmer betreuen wir bereits das ganze Jahr vorher und unterstützen sie beim Training für das große Projekt.“ Außerdem plant er, ein neues viertägiges Seminar im Rheingau anzubieten, das von den Lehren der Marathonmönche inspiriert ist. Bevor es abschließend noch zum regen Austausch mit dem Publikum kam, gab Stephan Repke seiner Zuhörerschaft zwei Fragen mit auf den Weg: „Wo steht mein Berg? Was sind meine 1.000 Tage?“



Eine Impression aus dem Vortrag von der Kaihogyo-Strecke auf dem Berg Hieizan.



Stephan Repke besuchte den Mönch Shionuma in seinem Tempel im Norden Japans.