

BETH KEMPTON



KOKORO

心



JAPANISCHE WEISHEITEN
FÜR EIN GELUNGENES LEBEN

insel taschenbuch 5161

Beth Kempton

Kokoro



Nach einer persönlichen Krise unternimmt die Japanologin Beth Kempton eine Pilgerreise durch das ländliche Japan, auf der Suche nach Antworten auf einige der größten Fragen des Lebens: Wie finden wir Ruhe und Schönheit im Chaos? Wie können wir die Vergangenheit loslassen und aufhören, uns ständig um die Zukunft zu sorgen?

Sie fährt in den tiefen Norden Japans, wandert durch uralte Wälder, sieht den Mond über mythischen Bergen aufgehen und begegnet unterwegs einer Vielzahl weiser Lehrer: Köchen, Taxifahrern, Kaffeehausbesitzern, Dichtern, Philosophen und den Geistern, die das Land bewohnen. Immer auf der Suche nach dem *kokoro* – dem achtsamen Herz, das Körper und Geist verbindet.

Denn was macht ein gelungenes Leben eigentlich aus? Und welche Richtung gibt das eigene *kokoro* vor, wenn man es sprechen lässt? Beth Kempton erzählt hinreißend von ihrem persönlichen Weg und gibt zwölf Prinzipien an die Hand, um es ihr gleichzutun.

BETH KEMPTON studierte Japanologie und ist Autorin, Unternehmerin und Mutter. Sie leitet ihr erfolgreiches Unternehmen *Do What You Love*, das Online-Kurse zur Persönlichkeitsentwicklung anbietet. Darüber hinaus unterrichtet sie Yoga, produziert Podcasts und schreibt auch mal einen Song. Sie selbst nennt sich eine Wanderin und Abenteuerin und hat über 50 Länder bereist, dort gelebt und gearbeitet. Kempton lebt mit ihrer Familie in England.

SABINE MANGOLD, geboren 1957, hat mehrere Jahre in Japan als Dozentin gearbeitet und zahlreiche literarische Werke aus dem Japanischen ins Deutsche übertragen. 2019 wurde sie mit dem Preis der Japan Foundation ausgezeichnet. Mangold lebt in Berlin.

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 2026

insel taschenbuch 5161

© 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: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-458-68461-9

Insel Verlag Anton Kippenberg GmbH & Co. KG

Torstraße 44, 10119 Berlin

info@insel-verlag.de

www.insel-verlag.de

KOKORO

*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.*

HINWEISE ZUR VERWENDUNG DES JAPANISCHEN

In diesem Buch wird das Hepburn-System zur Romanisierung japanischer Begriffe verwendet, einschließlich der Namen von Personen, wobei lange Vokale mit einem Makron versehen sind. Es gibt jedoch einige Ausnahmen bei bekannten Ortsnamen wie Tokio und Kyoto sowie bei den im Deutschen gebräuchlichen Fremdwörtern (z. B. Aikido statt aikidō oder Noh statt nō), wo auf Makrons verzichtet wird.

Japanische Personennamen wurden zur einfacheren Orientierung in der Reihenfolge Vorname gefolgt vom Nachnamen geschrieben, außer bei historischen Persönlichkeiten, die in der traditionellen japanischen Namensreihenfolge (Familienname zuerst) bekannt sind.

Bei Personen wird manchmal das Suffix -san (Herr/Frau) als Ausdruck der Höflichkeit verwendet. Berge können ebenfalls mit -san bezeichnet werden (wie ›Fujisan‹ für den Fuji), wobei in diesem Fall das Suffix für ›Berg‹ steht. Wenn das Suffix -sensei verwendet wird, bezieht es sich auf einen Meister, Lehrer oder Professor. Das Suffix -rōshi nach einem Namen verweist auf einen Zen-Meister.

Für die Kapitelüberschriften der drei Teile dieses Buches habe ich um der Poesie willen die literarische Übersetzung der chinesischen Schriftzeichen verwendet, aus denen sich die Namen der drei Berge von Dewa zusammensetzen: Schwarzer Flügel, Mond, Heilige Quelle, während sie normalerweise nur

unter ihren Eigennamen Hagurosan, Gassan und Yudonosan bekannt sind.¹

In diesem Text verweise ich mehrfach auf die Werke des Zen-Meisters Eihei Dōgen, der im dreizehnten Jahrhundert in Japan lebte.² Es würde den Rahmen dieses Buches sprengen, seine Originallehren ausführlicher zu behandeln, die für sich allein ganze Bände einnehmen. Stattdessen gehe ich im Kontext meiner aufgeworfenen Fragen mit persönlichen Antworten auf seine Lehren ein.

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

VORWORT

von Professor Yoshinori Hiroi

Anfang vierzig hatte ich eine seltsame Erfahrung auf Yatsugatake, der vulkanischen Gebirgskette, die sich von Nagano bis Yamanashi im Herzen der Hauptinsel Honshū erstreckt. Es ist die Heimat von Gleithörnchen, Marderhunden, Füchsen und Bären, dessen reiche Flora und Fauna seit der Frühgeschichte Japans (Jōmon-Kultur) das menschliche Leben begleitet, belegt durch Artefakte, die dort gefunden wurden und tausende von Jahren zurückreichen.¹

Ich hatte diese Region zuvor schon häufiger besucht. Damals lebte ich in Tokio und flüchtete jedes Mal nach Yatsugatake, wenn ich das Bedürfnis hatte, mein *kokoro* zu beruhigen. Aber an jenem Tag war es anders.

Als ich so still dastand, die Erde von Yatsugatake unter mir spürend, fühlte ich eine zeitlose Verbindung zu den Menschen, die vor zehntausend Jahren dort lebten, sowie zu all denen, die seither dort gelebt haben, jetzt dort leben und in Zukunft dort leben werden. Durch dieses Gefühl der Verbundenheit begann ich zu begreifen, wie Leben und Tod in der japanischen Kultur auf drei verschiedenen Ebenen betrachtet werden.

Die Oberfläche bildet die moderne materielle Sichtweise des Individuums, nach der man nicht mehr existiert, wenn man stirbt. Auf einer anderen Ebene befindet sich die buddhistische Perspektive, die im sechsten Jahrhundert in Japan Einzug hielt und eine konzeptionelle, abstrakte Idee vertritt, die im Univer-

salen verankert ist. Die einheimische Shintō-Religion als dritte Schicht verbindet sich in einer sehr konkreten Weise mit der Natur. Nach ihrer Auffassung ist die Natur an sich einsichtig, in ihr verschmelzen Sein und Nichtsein. Dieses Konzept ist tiefgreifender als der bloße Kreislauf des Lebens und übergreifender, indem es den Ursprung der Welt miteinbezieht. Der Shintō-Glaube ist verknüpft mit der Energie, die in uns und allem waltet. Er bringt uns zu Bewusstsein, dass der Natur selbst eine Art Spiritualität innewohnt.

Was ich dort erfahren habe, veränderte meine Sicht auf das Sterben, und damit auch die aufs Leben. Ich fühlte mich völlig losgelöst. Mein *kokoro* war befreit.

Viele Aspekte der japanischen Kultur sind schwer zu vermitteln, aber ein Versuch lohnt sich immer. Mit Beth habe ich viele Stunden über das Leben, den Tod und die Bedeutung des *kokoro* gesprochen. Ich bin davon überzeugt, dass sie Ihnen als verlässliche Begleiterin zur Seite stehen wird.

Wir befinden uns nun in einer Phase des Übergangs, in der unser bloßes Dasein vom Wandel materiellen Wachstums zum spirituellen abhängt. Unsere Lebensauffassung hat Auswirkungen auf die Zukunft der menschlichen Gesellschaft. Es ist entscheidend, dass wir darüber nachdenken, wie wir leben, individuell und kollektiv, damit wir das Beste aus unserem Leben machen und Entscheidungen treffen, die der Menschheit und der Natur weit über unsere eigene Existenz hinaus zugutekommen.

bleiben Sie gesund und munter auf der Reise Ihres Lebens!

Professor Yoshinori Hiroi
Kyoto Universität
Institut für die zukünftige Gesellschaft
(ehemals *kokoro*-Forschungszentrum)

PROLOG

»Hast du geträumt?«, fragt er und zieht die Jalousien hoch, um die frühen Lichtreflexe des Morgens hereinzulassen.

»Ach, nur das Übliche«, sage ich und gieße mir eine Tasse Tee ein.

Aber wenn ich darüber nachdenke, ist das ›Übliche‹ keineswegs banal, es sei denn, man findet es normal, dass ich seit meinem 40. Lebensjahr den immer wiederkehrenden Traum habe, in dem ein glatzköpfiger Mann in einer dunklen Robe erscheint, die aus dem Stoff der Nacht gewebt zu sein scheint. Und dass diese Gestalt eine Kugel aus intensivem goldenen Licht trägt, die nur den jeweiligen Moment vor ihm erhellt, nicht aber den dunklen Raum ringsherum. Und dass ich die Anwesenheit von drei schemenhaften Unbekannten spüre, ohne mich vor ihnen zu fürchten.

Ich nehme meine Tasse Tee mit ins Büro. Ich zünde eine Kerze an, so wie an den meisten Tagen morgens um fünf. Und ich beginne die Geschichte des Mannes aufzuschreiben, und die der Lichtkugel. Schreibe über Leben und Tod – und das Leben danach.

Eine Geschichte über die Entdeckung der Weisheit des Herzens. Eine Erzählung über das Entwirren der Zeit.

EINLEITUNG

Japan schickte mir einen Brief, als ich siebzehn war. Geschrieben in einer der komplexesten und schönsten Schriftsprachen der Welt, habe ich zunächst kein Wort entziffern können. Ich starrte auf den Text, bis die Zeichen verschwammen und um mich herumwirbelten. Sie benetzten meine Haut und verschmolzen mit ihr. So macht das Japan, verstehen Sie? Es kommt leise daher und verlässt einen nicht mehr.

Vor fast drei Jahrzehnten packte ich mein Jugendzimmer samt drei dicken, nagelneuen Wörterbüchern in einen Koffer und reiste für ein Jahr dorthin. Oberflächlich betrachtet, zog es mich in den Fernen Osten, um die Sprache zu erlernen, aber da war noch mehr. Tief in meinem Innern spürte ich eine Anziehungskraft, die Verlockung eines bedeutsamen Geheimnisses, das sich womöglich in den Schichten der japanischen Lebensart verbarg.

Als die Bombe platzte und ich meine angestrebte Laufbahn mit Wirtschaftsstudium und Buchführung an den Nagel hingelte, um die Chance eines exotischen Abenteuers wahrzunehmen, schleppte mich meine Mutter in eine Buchhandlung, anstatt mich von dem Vorhaben abzubringen. Wir gingen in die Tourismusabteilung, wo es nur eine Handvoll Bücher über Japan gab. Ich griff nach einem Reiseführer mit einer schneebedeckten Pagode auf dem Titelbild und verspürte ein Kribbeln.

Später, ausgestreckt auf dem Bett, blätterte ich im Buch her-

um und sah mir die Abbildungen an. Ganz schlicht lag da ein Fächer auf dunklen Holzdielen neben einem geharkten Sandgarten. An anderer Stelle posierte ein Kind vor einer Kulisse aus riesigen *daikons* (Winterrettiche von einer unfassbaren Größe). Auf einem Foto spannte sich eine rote Bogenbrücke über einen reißenden Fluss. Gegenüber eine Reihe moosbewachsener Statuen, verharrend im Schatten des Waldes. Es war die Rede von Vulkanen, Reisfeldern, tropischen Inseln und verwunschenen Schreinen.

Ich war nur einmal im Ausland gewesen, in Frankreich, auf einer Klassenfahrt. Japan war eine Welt, die bisher nur in meiner Fantasie existierte, aber dennoch spürte ich beim Anblick der Szene, wo zwei Gestalten in einer schattigen Tempelhalle kontemplativ auf den hellen Garten nach draußen schauten, etwas Bedeutsames, das mich nie mehr verließ.

Die verborgene Wahrheit einer gelungenen Lebensweise.

Diese Affinität zu Japan hat mich seitdem wie lockender Sirenengesang begleitet. Indem ich meinem inneren Ruf folgte, sind mir viele Begegnungen mit Menschen beschert worden, deren Ansichten und Lebensweisen mein eigenes Dasein positiv beeinflusst haben. Es sollte also nicht verwundern, dass ich in meiner Midlife-Phase unter der Oberfläche meines durchstrukturierten Alltags von einem neuerlichen Beben erfasst wurde, das mich abermals dorthin zog.

Warum *kokoro*?

Als ich damals anfang Japanologie zu studieren, war 心 eines der ersten erlernten Kanjis, das zwei unterschiedliche Lesungen *kokoro* bzw. (sinojapanisch) ›shin‹ zulässt. Ich war fasziniert von seiner Schlichtheit und wie die vier Pinselstriche in ihrer organischen Fügung wie von Zauberhand übers Papier glitten. In direkter Übersetzung bedeutet dieses Zeichen ›Herz‹, lernte ich damals. Im japanischen Alltag ist *kokoro* allgegenwärtig, sei es als Element von Kalligrafien in Tempeln, auf Plakaten, in der Werbung, in Firmenlogos oder in der Poesie sowie in der Konversation. Dennoch spielt der Begriff auf etwas Unsichtbares und Intimes an. Würde man hundert japanische Muttersprachler*innen danach befragen, würde man vermutlich hundert unterschiedliche Erklärungen erhalten.

Mit der Zeit war mir aufgefallen, dass in der englischsprachigen Literatur über Zen, Noh-Theater, Kampfkünste und dergleichen *kokoro* – je nach Kontext – auch mit ›Gemüt‹, ›Geist‹ oder ›Seele‹ assoziiert wird. Ich fand es faszinierend, aber auch verwirrend, da sich diese Ausdrücke in meiner Muttersprache auf recht unterschiedliche Bereiche beziehen.

Als mich die Midlife-Krise heimsuchte und mir eine Fülle ungelöster Fragen auf der Seele brannten, ahnte ich bereits instinktiv, dass *kokoro* einen gehörigen Anteil an der Antwort haben würde.

Selbst jetzt noch, nach fünf Jahren Forschung, fällt es mir schwer, eine eindeutige Definition von *kokoro* zu liefern, eben weil der Begriff eine so vielfältige Verwendung hat. Trotzdem erlaube man mir einen vorläufigen Versuch.

Kokoro ist das intelligente Herz, das unsere angeborene