



# Te lange aanloop naar God van het lopen

TROUW - PAULINE WESEMAN - 24/04/13

Ineke Albers, 'De god van het lopen, de monnik, de sporter en de weg naar verlichting'. Uitgeverij Atlas Contact, Amsterdam, ISBN 9789045022048, 336 blz., euro 21,95.

## De schrijfster

Ineke Albers (1948) is afgestudeerd theoloog, neuropsycholoog en fotograaf. Ze promoveerde op een studie over lopen in religieuze rituelen.

## Haar thema

Op zondagochtend trekken meer hardlopers door de straten dan kerkgangers. Ook zij lijken van religieuze ervaringen te spreken als leegte en gedragen worden. Is hardlopen de nieuwe religie? Voltrekken postmoderne lopers een religieus ritueel in een seculier jasje?

Het antwoord hierop hoopt Albers te vinden bij de kaihōgyō-monniken in Japan met wie ze na veel moeite kort mee mag lopen. Voor hen is 'onze' marathon van 42 kilometer een lachertje. Zij lopen honderd nachten 35 kilometer over een heilige berg, op strosandalen, om één te worden met de godheid Fudō Myō-ō. Bij 250 heiligdommen voeren deze wit geklede 'engelen' rituelen uit als het reciteren van mantra's, het gebaren van mudra's (lichaamshoudingen) en het visualiseren van mandala's (blauwdrukken van de kosmos).

Voor Albers bij haar antwoord komt, neemt ze de lezer hoofdstukken lang mee in een diepgaande verhandeling over de historie en religies van Japan, van tuinieren en bloemschikken tot de neuropsychologie van het lopen. Uiterst doorwrocht, boeiend en gelardeerd met vele foto's en appetijtelijke reiservaringen van een westerse vrouw in een vervreemdende Japanse context, maar pas op driekwart komt de westerse hardloper weer om de hoek.

## Typerende zin

"Door op een koude meiochtend uit mijn bed te gaan om te gaan rennen, maak ik mezelf niet alleen fysiek sterker maar oefen ik ook mijn wilskracht. (...) die ik vervolgens ook op andere gebieden dan hardlopen kan inzetten. Ik kan mijn werk beter doen, mijn leven beter organiseren, mijn gezondheid op peil houden." Dat is overigens een uitspraak van wilskrachtonderzoeker Roy Baumeister in De Volkskrant.

## Haar visie

Lichamelijke oefening kan iemands persoonlijkheid veranderen, wil Albers met Baumeisters uitspraak aantonen. Zij ziet een opmerkelijke parallel met shugyō in het Tendaiboeddhisme: een fysieke

activiteit die leidt tot karaktervorming, ethische ontwikkeling, verlichting en boeddhaschap. Zo bereiken de kaihōgyō-monniken met hun extreme pelgrimages ook 'gietijzeren stressbestendigheid'.

Maar, zegt Albers, dat hardlopen meer zelfvertrouwen en wilskracht geeft, is mooi, maar dat is nog geen religie. Religieus gezien hebben kaihōgyō-monniken verder weinig gemeen met westerse lopers, concludeert Albers. In tegenstelling tot Japan interesseert het Westen zich nauwelijks voor het lichamelijke en heeft de natuur hier geen religieuze betekenis.

Toch is het postmoderne westerse lopen religieus omdat het een toegewijde handeling is die helpt bij levenscrises. Kerken lopen volgens Albers niet leeg omdat mensen materialistisch en oppervlakkig werden, maar omdat kerken geen adequate antwoorden meer hebben op crises. Kerkverlaters zijn geen weglopers, maar zoekers naar 'iets' dat ze niet in de kerk maar in het lopen kunnen vinden: volmaakte vrede en harmonie, een heilige kracht die je draagt en pas vindt in de handeling zelf. Noem het genade, verlichting, God of niets.

In die toegewijde handeling kun je het Indiaanse, boeddhistische en westerse lopen onderbrengen, denkt Albers. Daar kan een nieuwe religieuze traditie uit groeien. Misschien loopt Jezus op zondag wel eerder met de lopers mee dan met de kerkgangers.

#### **Reden om dit boek niet te lezen**

De aanloop naar haar punt is te lang. Albers uit veel kritiek op kerken, christendom en dragers van een westerse, christelijke bril, soms ongenueanceerd: het ging bijvoorbeeld goed met Jezus zolang hij liep, totdat hij op een ezel ging zitten. Voor haar loopreligie is net zo goed een bril nodig, die van lopen en mystiek.

#### **Reden om dit boek wel te lezen**

Al met al biedt Albers een rijk, prikkelend overzicht van lopen en religie. Ze zet aan tot denken over het belang van lichamelijke oefening voor religie en geest, en de rol van kerken hierin. Cadeautip voor spirituele lopers die houden van stevige wetenschappelijke kost en Japan.