

Evi Gemmon Ketterer

Den Wind fächeln

Über das Buch

Der Genjokoan ist ein Lehrgedicht aus dem 12. Jahrhundert, verfasst vom Gründer der Japanischen Soto-Linie, Eihei Dogen Zenji. Ursprünglich schrieb er dieses Gedicht für einen Laienschüler, verfeinerte es aber sein gesamtes Lehrleben lang und setzte es schließlich an den Anfang seiner Schriftensammlung.

Dieser Kommentar –wie der Genjokoan selber auch– wendet sich nicht nur an Zen-Buddhist*innen, sondern an alle Menschen, die wissen wollen, wer sie sind, was Leben ist und wie sie es aufrichtig leben können.

Ein Zeile-für-Zeile Kommentar ist eine Lehrform des Zen, in der Regel im Zweiergespräch mit dem/der Lehrer*in. Es gibt aber auch mehrere schriftliche Kommentare in dieser Form zum *Genjokoan*, bisher allerdings nur von Japanischen Meistern und es ist erst der Beginn, dass diese vom Englischen ins Deutsche übersetzt werden. Dies ist der erste westliche und weibliche Kommentar zum *Genjokoan*.

Über die Autorin

Evi Gemmon Ketterer übt im Buddhismus seit 1995. Sie studierte mit Lehrer*innen aller Traditionen. 2002 wurde sie in Upaya von Joan Halifax Roshi in der Sotolinie ordiniert und lebte danach bis 2010 im Zen Center of Los Angeles unter der Anleitung von Wendy Egyoku Nakao Roshi. Seit 2010 ist sie wieder in der Schweiz, wo sie sich um Sterbende kümmert. Gemmon ist ausgebildete Pflegefachfrau mit Diplomen in Intensivpflege, Anästhesie und spezialisierter Palliative Care. Sie ist Autorin des Buches: *Geschichten intimer Beziehungen, Sterbebetreuung einmal anders erzählt*. Verlag Tredition, Deutschland.

DEN WIND FÄCHELN

**EIN WESTLICHER, WEIBLICHER
GENJOKOANKOMMENTAR**

**EIHEI DOGEN ZENJI
KOMMENTIERT VON
EVI GEMMON KETTERER**

Ich widme diesen Kommentar allen
Frauen des Dharma, deren Namen und
deren Belehrungen vergessen wurden
und werden.



tredition®

www.tredition.de

Impressum

© Evi Ketterer, Affoltern am Albis, 2018

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

978-3-7469-4662-7 (Paperback)

978-3-7469-4664-1 (e-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist mit Zustimmung des Verlages und des Autors zulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, sind Worte des Dharma, daher weder meine, noch bezahlbar. Deshalb gilt: Was immer davon hilft, anderen zum Erwachen zu helfen, möge seinen Weg finden und was immer schädlich ist und zu Leiden führt, dafür entschuldige ich mich. Möge es auf taube Ohren stoßen oder schnell in Vergessenheit geraten.

Dies gilt nicht für die zitierten Worte anderer Werke.

Inhalt

Einleitung	7
Begriffserklärung	16
Genjōkōan, Erstes Kapitel des Shōbōgenzō	20
Der Gesamtüberblick	27
<i>Genjokoan</i> , der Titel	33
Abschnitt 1-3	46
(1) Wenn alle Dharmas das Buddha-Dharma sind,.....	49
(2) Wenn die Zehntausend Dinge	54
(3) Da der Buddha-Weg	60
(4) Doch obgleich dem so ist,	64
(5) Wenn die Buddhas wahrhaft Buddhas sind,.....	75
(6) Den Buddha-Weg ergründen	83
(7) Wenn jemand beginnt die Lehre zu suchen,.....	109
(8) Brennholz wird zu Asche.....	124
(9) Wenn eine Person erwacht,.....	146
(10) Wenn das Dharma den Körper und Geist	155
(11) Ein Fisch, der im Ozean schwimmt,	169
(12) Wenn nun ein Vogel oder ein Fisch	181
(13) Zenmeister Baoche vom Berg Mayu.....	197
Dank	209
Literaturverzeichnis	210

Einleitung

Wie kommt man dazu, die große Erde als Gold zu erkennen, in einer Zeit, in der die Menschheit sich selbst auszurotteten imstande ist und von dieser Macht womöglich Gebrauch macht? Kann man das immer noch oder ist es eine Mär aus vergangenen Zeiten, als das Leben romantisch und naturverbunden war? Was hat ein Gedicht aus dem 12. Jahrhundert mit uns zu tun und kann es uns auch heute noch etwas von Bedeutung für unsere Übung und unser Leben sagen?

Als Dogen Zenji lebte (1200 – 1253) war nichts romantisch, weder in seinem persönlichen Leben, noch in der Politik des Landes. Es herrschten große Umbrüche, auch in den Buddhistischen Schulen und Tempeln. Wenn jemand glaubt, die Buddhistischen Zentren wären damals und auch heute weniger machthungrig und involviert in die politischen Intrigen des Landes, als andere kirchliche Institutionen heutzutage, dem empfehle ich das Kapitel: „The Time When Dogen Lived“ und die folgenden in „The Treasury of the True Dharma Eye, Zen Master Dogen’s Shobogenzo“¹.

¹ (Treasury of the True Dharma Eye, Zen Master Dogen’s Shobo Genzo, 2012, S. 38ff)

Doch Dogen glaubte nicht daran, dass man durch Macht und Einfluss glücklich wird, er wollte das Dharma lehren, so wie er es als Perspektivenwechsel in seinem Leben erfahren hatte. Er wurde dafür nicht geliebt und musste an drei verschiedenen Tempel starten, als er von China zurückkam. Aber er gab bis zu seinem Tod nicht auf.

Seine persönliche Biographie hat ihm wohl schon früh keine Ruhe gelassen und ihn getrieben, Antworten zu finden. Das, was vermutlich alle großen Suchenden verbindet, hat immer etwas mit dem Tod zu tun. Die Mutter von Dogen Zenji starb, als er acht Jahre alt war. Dies hat ihn zutiefst erschüttert. Heute würden wir es als Kindheitstrauma bezeichnen. Er suchte eine Antwort auf die Frage nach Leben und Tod, so wie auch der Buddha danach suchte.

Wir alle haben größere und kleinere Kindheitstraumas, wir haben Strategien entwickelt, damit umzugehen, aber wir sind nicht alle mit unseren Überlebensstrategien zufrieden. Dogen Zenji war es auch nicht. Er trat in ein Kloster ein und wurde Novize. Er war nicht befriedigt mit seiner Suche im eigenen Land und riskierte sein Leben um nach China zu reisen und einen authentischen Lehrer zu finden. Er fand ihn in Rujin Zenji, einer der die Dringlichkeit von Dogen Zenjis existentiellen Fragen ernst nahm, seine spirituelle Größe erkannte und ihn lehrte. Mögen wir alles so suchen und solch eine*n Lehrer*in finden.

Für jene, die wie Dogen Zenji nicht glauben, dass das, was sie erleben die letzte Wirklichkeit ist, hat Dogen

Zenji den *Genjokoan* geschrieben. Irgendwo müssen wir unsere Suche und unseren Weg beginnen und das irgendwo ist für Dogen Zenji immer das bedingte Selbst, wie wir es erleben: „Den Buddha-Weg ergründen, heißt das Selbst ergründen.²„

In den Kommentaren zum *Genjokoan*, - bisher in Englisch und teilweise in Deutsch erschienen- taucht immer wieder die Frage auf, ob Dogen Zenji³ einen roten Faden im *Genjokoan* hatte, oder die einzelnen Abschnitte für sich stehende Aphorismen sind. Für mich ist es kein Entweder-oder. Die Gesamtheit des Stücks zeigt, was ich in der Herangehensweise Dogen Zenjis sehe und was ich als Orientierung durch den ganzen Kommentar versuche zu beleuchten.

Im *Genjokoan* nutzt Dogen Zenji Bilder, die er in jedem Abschnitt beleuchtet. Diese Bilder sind wie Koans⁴, man muss sie in sich hineinsinken lassen, bis man vollständig damit verschmilzt.

Dafür stehen am Anfang gedankliche Prozesse, also eine Entscheidung, mich auf etwas einzulassen und mein bedingtes Selbst dem Bild hinzugeben. Zen-Buddhist*innen mögen das nicht so gerne als Gedanke anerkennen,

² Abschnitt 6

³ Siehe Literaturverzeichnis

⁴ Koanstudium ist eine Übung im Zen. Grob gesagt handelt es sich um unlösbare Fragen oder „unlogische“ Dialoge zwischen Lehrern und Schülern. Sie dienen dazu, den fixierten, rationalen Geist zu durchbrechen.

denn Gedanken sind schließlich verpönt. Aber es ist eine Hirnleistung, die willentlich erzeugt den Blick nach außen verändert. Zumindest kommt dem Selbstbild das so vor. Denken ist einer der sechs Sinneskontakt, die der Buddha beschreibt. Ich komme gleich darauf zurück, warum es wichtig ist, es als Gedanke anzuerkennen, denn in dieser Fähigkeit liegt auch das Potential, die Grenzen dieses Gedankens zu durchbrechen.

Was wir heute über unser Gehirn und die daraus resultierende Bedingtheit des Menschen wissen, ist dass wir hauptsächlich von Überlebenstrieben getrieben sind. Das Stammhirn kategorisiert dafür alles in Entweder-oder Schemen und danach laufen Automatismen ab. Nun stellen wir das bei unseren tierischen Artgenossen nicht in Frage: Wenn sie Hunger haben, töten sie oder fressen Sträucher und Gräser; wenn sie müde sind, legen sie sich irgendwo hin, und wenn sie Lust aufeinander haben, paaren sie sich.

Da der Mensch in seiner Bedingtheit das Denken „erfunden“ hat, ist das nicht mehr ganz so einfach. Wir bringen nicht einfach ein Schwein um, weil wir Hunger haben und halt grad ein Schwein rumläuft. Wir denken, rotes Fleisch ist ungesund, ich sollte lieber Hühnerbrust essen. Oder wir denken, es ist besser vegetarisch zu essen, oder kein Zucker..... Letztlich ist uns aber die Basis mit den Tieren gemein: wenn wir Hunger haben, wollen wir essen. Ajahn Amaro hat einmal in einem Dharmavortrag das Studienergebnis eines Freundes präsentiert, welches unseren Überlebenstrieb sehr gut sichtbar macht

und auf drei Fragen des Gehirns reduziert. Wenn wir etwas Fremden begegnen (und das tun wir immer, weil alles vergänglich und damit immer neu ist), dann stellen wir drei Fragen:

- 1) Wird es mich fressen?
- 2) kann ich es fressen?
- 3) können wir uns paaren?

Ich musste so lachen, als ich das hörte. Es ist schlicht wahr, so simpel sind wir gestrickt. Wir Menschen denken: okay, das sind die Tiere, aber schließlich sind wir Menschen weiter entwickelt. Darum habe ich die Fragen mal in die konsum- und machtorientierte Sprache und unsere Zeit übersetzt:

- 1) Hat es Macht über mich?
- 2) kann ich Macht darüber erlangen?
- 3) Kann ich es für meine Zwecke manipulieren?

Es ist wichtig, dass wir auf der Basis dieser drei Fragen das bedingte Selbst ergründen und verstehen, dass der *Genjokoan* uns auf dieser Basis abholt. Dogen Zenji sagt nicht, dass diese Ansicht auf das Leben falsch ist. Ganz im Gegenteil, es ist Teil unserer natürlichen Bedingtheit. Nur ist es leider so, dass wir in diesem Leben Sklav*innen dieser Ansicht sind, wenn wir nicht darüber hinausgehen. Andererseits: ohne zu überleben, können wir nicht erwachen, also müssen wir uns diesen Fragen stellen.

Teil der menschlichen Bedingtheit ist auch, dass wir erkennen, dass das nicht das ganze Leben ist. Um uns zu helfen, gibt uns Dogen Zenji im *Genjokoan* jeweils Bilder an die Hand, die selbst 800 Jahre nach seinem Leben noch völlig klar und verständlich sind. Was Dogen Zenji im *Genjokoan* auszudrücken versucht, sind die Dimensionen der Wirklichkeit und das Potential des Menschen sie zu erkennen. Daher ist der *Genjokoan* weder linear, noch sind die Abschnitte getrennt voneinander. Der *Genjokoan* ist die Manifestation von Indras Netz, in der sich jede Perle in jeder anderen spiegelt, sie sind gleichzeitig abgetrennt und nicht abgetrennt, sie sind Einheit und Vielheit, so wie unser gesamtes Leben auch. Es kann gar nicht anders sein, denn so ist das Leben. Dogen Zenji hat die Sprachgewalt, es uns verständlich zu machen.

Dogen Zenji gibt uns also pro Abschnitt ein Bild, in welches wir eintauchen können. Ich übe nun mit den *Genjokoan* sehr intensiv seit fast zehn Jahren. Immer wieder fasziniert es mich, wie mir die Bilder im Alltag begegnen und ich mich darauf einlassen kann. Da fahre ich mit dem Paddleboard auf den See und beobachte das Ufer, das sich bewegt, bis ich erkenne, dass ich mich bewege⁵. Ich schaue auf eine Pfütze und sehe den Mond, der sich vollständig darin spiegelt, ohne dass es die Pfütze oder den Mond stören würde⁶. Ich sehe den Spatz und den

⁵ Abschnitt 7

⁶ Abschnitt 9

Milan und mir wird klar, obwohl sie beide Vögel sind, sehen sie eine komplett andere Welt, die in ihren Augen aber ihr vollständiges Leben ist.⁷

Den Menschen, die nicht akzeptieren können, dass ihr Entweder-oder Denken das ganze Leben ist und die diese Beschränktheit so sehr ärgert (noch so ein Begriff, der unter Buddhist*innen verpönt ist), dass sie willig sind, dafür zu sterben, rate ich, in den *Genjokoan* einzutauchen und Zazen zu üben.

Keine Sorge, wir sterben nicht, wenn unsere feste Ansicht über unser Selbst stirbt. Es tut mir leid, aber wir werden kein anderer Mensch, noch verschwinden unsere Überlebensstrategien und eingefahrene Muster. Auf der Ebene müssen wir uns schon den Fächer schwingen, um den Wind am wehen zu halten⁸, Therapie machen und Ethik üben. Und doch weckt Erwachen „die Macht der durchdringenden Einsicht“ zu mehr Verstehen und Klarheit⁹, die wir dann durch unser Leben verwirklichen können. Die Bilder Dogen Zenjis helfen uns, mit verschiedenen Perspektiven die Weite und Tiefe unseres gesamten Potentials zu leben, egal, wie wir die ersten drei Fragen unseres Stammhirns beantworten.

Wenn wir aus der Quelle leben, die jenseits der verengten Sicht von Anhaftung, Abwehr und Irrglauben unser Leben bestimmt, dann sind wir wirklich fähig, die große

⁷ Abschnitt 11

⁸ Abschnitt 13

⁹ Abschnitt 10

Erde als Gold zu erkennen und den langen Fluss in süße Sahne zu verwandeln.¹⁰ Wenn wir erkennen, dass das Leben selbst gar keine Grenzen hat und wir den Mut haben, uns in diese Grenzenlosigkeit fallen zu lassen, dann erst beginnt der Buddha-Weg wirklich spannend zu werden - obwohl Begriffe wie Buddha und Buddha-Weg irrelevant werden, wenn man Töne aufs innigste hört und Formen mit gesammeltem Körper aufs innigste wahrnimmt.¹¹

Zazen und *Genjokoan* zu leben ist nicht friedlich und freundlich abgehoben in einem Zendo zu sitzen. Ganz und gar nicht. Ich glaube, wenn wir als Menschen das Potential nutzen würden, welches der Buddha, Dogen Zenji und die erwachten Vorfahren uns zu eröffnen suchten, dann wäre die Welt, wie wir sie erleben, nicht in solch einem katastrophalen Zustand. Deshalb ist für mich den Buddha-Weg zu gehen auch heute noch ein Weg der Friedensarbeit.

Ich weiß nicht, ob jemand mit mir eine Pilgerreise durch den *Genjokoan* unternehmen möchte. Es gibt so gute Kommentare von Hakuun Yasutani, Kosho Uchiyama, Taizan Maezumi, Nishiari Bokusan, Shunryu Suzuki und Sohaku Okumura. In tiefem Respekt und voller Dankbarkeit verbeuge ich mich vor diesen Meistern, die für mich

¹⁰ Abschnitt 13

¹¹ Abschnitt 5

den *Genjokoan* entschlüsselt haben. Ihre tiefen Kenntnisse japanischer Schriftzeichen und Bedeutungen haben eine andere Tiefe in mein Leben gebracht.

Mein eigener Kommentar zum *Genjokoan* speist sich aus ihrem Wissen und ihrer Leidenschaft für dieses Stück. Doch bin ich nicht in der Kultur und Sprache Dogen Zenjis groß geworden. Ich lebe auch nicht mehr in einem Vollzeittempel als Priesterin. Mein Kommentar wird anderer Natur sein.

Ich habe diesen Meistern nichts hinzuzufügen, außer meiner Liebe zu diesem Lehrstück, das mich aus dem Innersten heraus lebt; mich, eine westliche Zen-Ordinierte in ihrem kleinen Stadt-Tempel in der Schweiz, die ihren Lebensunterhalt damit verdient, sich um sterbende Mitmenschen zu kümmern. Als aus diesem Innersten der Wunsch erwachte zu teilen, wie ich in diesen Rollen den *Genjokoan* lebe, habe ich mich hingesezt und begann zu schreiben.

Begriffserklärung

Dieser Kommentar –wie der *Genjokoan* selber auch– wendet sich nicht nur an Zen-Buddhist*innen, sondern an alle Menschen, die wissen wollen, wer sie sind, was Leben ist und wie sie es aufrichtig leben können. Trotzdem tauchen darin für das Zen und den Buddhismus typische Begriffe auf, die zwar im Kommentar erklärt werden, aber gerade am Anfang verwirrend oder gar abschreckend wirken können. Um zu zeigen, dass *Genjokoan* (da fängt es schon an, aber dem Titel wird ein ganzes Kapitel gewidmet) nichts mit Esoterik zu tun hat, sondern mit unserem geistigen, spirituellen und körperlichen Wachstum, möchte ich gleich zu Anfang ein paar wenige Begriffe erläutern, weil sie im Text schon vorkommen. Dabei beziehe ich mich hauptsächlich auf die Kommentare von Kosho Uchiyama Roshi¹² und Shohaku Okumura Roshi. Ich möchte es hier auch einfach halten, denn sie werden im Kommentar näher erläutert und wer es ganz genau wissen will, den/die verweise ich auf die Kommentare dieser beiden Lehrer. Ich versuche die Begriffe so zu erklären, wie sie im *Genjokoan* benutzt werden.

¹² (Dogen's *Genjokoan*, Three Comentaries, 2011)

Buddha: Einerseits ist dies der historische Buddha. Wie meist im Zen, geht es aber im *Genjokoan* nicht um ihn direkt, sondern um die Wirklichkeit des Lebens vor der Spaltung in „Selbst“ und „Andere“, also in Dualität. Buddha ist dann das im Leben verwirklichte Potential davon. Über diese Verwirklichung redet der *Genjokoan*.

Dharma und Zehntausend Erscheinungen: Einerseits bedeutet Dharma die Lehre des Buddha, andererseits aber auch alle Erscheinungen, einfach alles. Dazu gehören auch alle Dinge, Sinne, Vorgestelltes und Wahrgenommenes. Im *Genjokoan* wird *Dharma (Shobo)* und *Zehntausend Erscheinungen (Banpo)* synonym benutzt. Im gesamten *Genjokoan* beziehen sie sich auf das Buddha-Dharma.

Buddha-Dharma: im Bedowa (einer anderen Schrift von Dogen Zenji) heißt es: „Wir sollten wissen, *Buddha-Dharma* zu üben, bedeutet wahrhaftig die Ansicht einer Unterscheidung zwischen Selbst und Anderen aufzugeben.“ Dies bezeichnet man als Nicht-Dualität.

Buddha-Weg: In Dogen Zenjis Schriftstück: „*Zu beachtenden in der Übung des Weges*“ heißt es dazu: „Das *Buddha-Dharma* nur um des *Buddha-Dharma* willen zu üben, ist der Weg.“ Wieder geht es darum, zur Wirklichkeit vor der Spaltung in Dualität zu erwachen. Den Buddha-Weg zu leben bedeutet ohne Fachjargon das Leben um des Lebens willen zu leben, frei von triebhaftem Ausleben unserer Anhaftungen und Begierden, unseren Abneigungen und unserem Zorn, die jeweils auf dem Irrglauben an ein festes Selbst begründet sind.

Zazen: Za bedeutet Sitzen und Zen bedeutet Meditation. Wir Westler*innen sind sehr schnell im Gebrauch dieses Wortes. Daher ein paar Worte dazu, obwohl es im *Genjokoan* nicht direkt gebraucht wird. Wenn darin von Übung geredet wird, geht es um Zazen im engeren und weiteren Sinne. Zur Übung von Zazen sei grundsätzlich gesagt: Wann immer wir in der Meditation mit unserem Geist etwas „tun“ oder etwas schulen, ist das nicht Zazen. Oftmals wird der Begriff „formlose Meditation“ verwendet. Das bedeutet, dass wir nicht in das Geschehen des Geistes eingreifen. Es gibt ein zentrales Schriftstück von Dogen Zenji zum Zazen. Darin heißt es unter anderem: „Das Zazen wovon ich rede ist kein schrittweises Erlernen von Zen. Es ist schlicht das Dharma-Tor der Gelassenheit und Freude. Es ist der Höhepunkt von vollständig verwirklichter Erleuchtung. Es ist die Verkörperung der absoluten Wirklichkeit.“¹³ Aus dieser Erklärung wird schon ein wenig deutlich, dass für Dogen Zenji Erwachen und die Übung von Zazen dasselbe sind. Er sagt ebenso im Fukanzazengi: „Denkt nicht über gut und schlecht, richtig und falsch nach. Mischt euch nicht in die Arbeit des Geistes ein oder versucht die Bewegung eurer Gedanken zu kontrollieren. Gebt es auf, Buddha werden zu wollen. Zazen hat absolute nichts damit zu tun, ob ihr aufrecht sitzt oder liegt.“

¹³ (Fukanzazengi aus: *The Essence of Zen*, 2008, S. S.7)

Jetzt folgt der Text des *Genjokoan* wobei er am eindrucklichsten ist, wenn man nicht versucht, ihn intellektuell zu verstehen (mehr dazu später im Text), sondern sich den Bildern hingibt. Denn *Genjokoan* als Lehrgedicht und als unsere gelebte Wirklichkeit sind vor der Trennung in Selbst und andere, also auch vor dem Erfassen mit unserem unterscheidenden Geist.

Genjōkōan, Erstes Kapitel des Shōbōgenzō

(1) Wenn alle Dharmas das Buddha-Dharma sind, gibt es Täuschung und Erwachen, Übung, Leben und Tod, Buddhas und lebende Wesen.

(2) Wenn die Zehntausend Dinge ohne festes Selbst sind, gibt es keine Täuschung und kein Erwachen, keine Buddhas, keine lebenden Wesen, keine Geburt und keinen Tod.

(3) Da der Buddha-Weg naturgemäß über den Zwiespalt von Überschuss und Mangel hinausgeht, gibt es Erscheinen und Erlöschen, Täuschung und Erwachen, lebende Wesen und Buddhas.

(4) Doch obgleich dem so ist, welken die Blumen, obwohl wir sie lieben, und das Unkraut gedeiht, obwohl wir es nicht mögen.

Sich den Zehntausend Dingen zuzuwenden, um Übung-Erleuchtung zu üben, ist Täuschung. Dass die Zehntausend Dinge durch Übung-Erleuchtung das Selbst ausüben, ist Erwachen.

Die von der Täuschung vollkommen erwachen, sind Buddhas. Diejenigen, die verwirrt sind im Erwachen, sind lebende Wesen. Überdies gibt es solche, die noch aus dem Erwachen heraus erwachen und solche, die sich inmitten der Täuschung noch weiter täuschen.