



Abteilung: Gesellschaft und Religion Redaktion: Anne Winter
Sendereihe: Lebenswelten Autor/-in: Mechthild Klein
Sendedatum: 15.08.2021 Sendezeit: 9.04-9.30 Uhr/rbbkultur

Eine Produktion des Hessischen Rundfunks

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt; eine Verwertung ohne Genehmigung des Autors ist nicht gestattet. Insbesondere darf das Manuskript weder ganz noch teilweise abgeschrieben oder in sonstiger Weise vervielfältigt werden. Eine Verbreitung im Rundfunk oder Fernsehen bedarf der Zustimmung des RBB (Rundfunk Berlin-Brandenburg).

Lebenswelten
Zen Koans lösen
Buddhismus und das Unsagbare

Sprecherin: Claudia Jacobacci

Regie: Annette Neupert

Redaktion: Klaus Hofmeister

OT 1 Zölls, Doris [00:00:10]

Die Koans sind für mich eine ganz, ganz große, hilfreiche Übungsform. Denn die Koans, mit denen man ja über längere Zeit hinweg geht, sprechen in mir ein Muster an, ...dessen nicht mir noch nicht bewusst bin. Und durch das unentwegte Rezitieren, sich darauf zu besinnen, wird in mir dieses Muster wach. Und bin ich wach, erkenne ich, wie das Muster sich im Außen widerspiegelt und die Lösung wird sozusagen des Korans wird mir im Leben bewusst. Die Koans sind für mich eine Hilfe der Selbsterkenntnis.

Titelsprecherin:

Zen Koans lösen - Buddhismus und das Unsagbare
Eine Sendung von Mechthild Klein

Sprecherin:

Ein Koan bezeichnet im Zen-Buddhismus eine rätselhafte Aussage oder einen provozierenden, manchmal paradoxen Dialog zwischen Zen-Lehrer und Schüler. Das Üben mit Koan-Geschichten ist ein Weg zum Erwachen, zur Erleuchtung. Über die Jahrhunderte sind viele Koan-Sammlungen entstanden.

Wenn der Zen-Schüler sein Koan von seinem Lehrer in einem Zen-Interview erhält, übt er damit beständig. Nicht nur in der Meditation, sondern auch im Alltag versucht er oder sie den Kern des Koan gegenwärtig zu halten.

Ein oft zitiertes, prägnantes Koan lautet etwa:

Zitator:

*Ein Schüler fragt Meister Joshu: „Hat ein Hund Buddha Natur?“
Und Joshu antwortet: „Mu.“ (Länge: 10:41)*

Sprecherin:

Zur Erklärung: Mu bedeutet „nichts“ oder „nein“. Aber im Buddhismus hat alles Buddha Natur, die Fähigkeit irgendwann zu erwachen, also auch der Hund. Und dieses Mu als Kern der Geschichte wiederholt der Schüler dann beständig. Das Koan gilt als gelöst, wenn der Schüler dem Lehrer eine Antwort präsentiert, die nicht aus der Vernunft stammt, sondern aus einer intuitiven Erfahrung der Einheit, jenseits der Dualität.

OT 2 Arne Schäfer [00:02:12]

Wenn ich mit dem Koan arbeite, dann wirft mich das ganz zurück auf etwas, was ich eben zum Teil mit dem Denken nicht erreichen kann. Also das Denken hilft mir da auch und es wird natürlich auch verwendet. Aber es gibt Grenzen und da muss ich drüber kommen. Das ist so ein bisschen vergleichbar mit diesen Bildern, wo wir erst einmal nur ein Motiv sehen und dann kippt es und dann sehen wir noch ein zweites Motiv daran. Und ähnlich hab ich das mit den Koans erlebt. Und das ist das, was ich an den Koans auch kostbar finde, dass sie uns zeigen können, dass das, was ich vermeintlich auf den ersten Blick sehe, vielleicht gar nicht das ist, was es ist. Und das tiefer zu ergründen und damit auch besser zu verstehen, was ich bin, wer ich bin, warum ich bin, hilft mir im Alltag genauso wie auch jetzt auf einem großen Lebens Bogen betrachtet, mich zu verorten. Was ist denn der Sinn meines Lebens? Oder welchem Sinn gebe ich denn meinem Leben? Und wie möchte ich meine Möglichkeiten ausschöpfen, in dieser Welt zu leben? Und was möchte ich auch beitragen und was möchte ich vielleicht nicht beitragen?

OT 3 Ursula Richard [00:02:22]

Koan Training bedeutet für mich, ein Koan zu nutzen als eine Art Lot, das sich immer tiefer und tiefer in das Leben in absenkt und so das Leben in aller Tiefe erfahrbar macht, wie es sich ja entfaltet von Augenblick zu Augenblick, nicht so sehr als mein Leben, aber auch als mein Leben, sondern als das Leben, das sich eben durch mich in dem Moment entfaltet. Und

da können Koans eine große Hilfe sein, weil sie unterschiedliche Aspekte dieses Lebens ins Licht rücken und ja, damit erkennbar machen und öffnen. Ja, für eine Integration oder eine Transformation. Das finde ich das Wertvolle an Koans.

Sprecherin:

Ursula Richard, Zen-Praktizierende seit mehr als drei Jahrzehnten und Zen-Priesterin in der Soto-Schule. Viele Jahre übte sie mit Koans bei unterschiedlichen Zen-Lehrerinnen. Die Schulung im Koan-Lösen, wird in Zen-Traditionen als eine Methode betrachtet, den Geist zu schleifen. Die Koans fassen Aussprüche oder Begegnungen zwischen Lehrenden und oder Schülern zusammen, sie können verschiedene Aspekte in der Lehre des Buddhismus aufscheinen lassen.

Einige Koans spiegeln die Ebene der All-Einheit, dass man sich als Nicht-Getrennt von allem Sein erfährt, dass alles mit allem zusammenhängt. Andere Koans betonen das Hier und Jetzt, der Augenblick lässt sich unmittelbar ohne Konzepte erfahren, also wahrnehmen ohne Bewertung.

OT 4 Arne Schäfer [00:00:36]

Hier in erster Linie ist es ein Hilfsmittel, wie vieles, was wir verwenden in unserer Zen-Praxis, ist es ein Werkzeug, mit dem wir üben können. Und was wollen wir üben, um unseren Geist zu erkennen? Das bedeutet in erster Linie zu durchschauen, wie wir im Alltag immer wieder reagieren, was uns da geschieht. Und das Koan rüttelt so ein bisschen daran, weil wir es gelernt haben, so zu sein oder zu denken und zu fühlen und zu handeln, wie wir es eben tun....

Sprecherin:

Arne Schäfer, Zen-Lehrer aus der Kwan Um Schule, einer koreanischen Zen-Linie. Der Berliner vergibt selbst Koan-Geschichten an seine Schülerinnen und Schüler und begleitet sie dabei. Im Abstand von ein paar Tagen oder Wochen präsentieren diese ihm dann ihre Lösungen in Zen-Interviews, im Dokusan. Diese Vier-Augen-Gespräche finden wegen der Pandemie derzeit nur über Videoschalten statt. Der Schüler präsentiert seine Lösung des Koans. Oft liegt er am Anfang mehrmals daneben. Dann gibt der Lehrer Hilfestellung oder er sagt: „Geh, übe weiter.“ Dann klingelt er mit einem Glöckchen und der Schüler verabschiedet sich. Das Training bedeutet oft, dass der Schüler viele Male mit seiner präsentierten Lösung scheitert. Gerade das erste Koan hinterlasse beim Üben oft einen bleibenden Eindruck, sagt er.

Musiktrainer

OT 5 Doris Zölls, [00:03:27]

Also es kann sein, dass Sie Ihr ganzes Leben lang mit diesem einen Koan gehen.

Sprecherin:

Doris Zölls, Zen-Lehrerin aus der japanischen Sanbo-Zen-Schule. Die evangelische Theologin wurde vom Benediktinermönch und Zen-Meister Willigis Jäger autorisiert und war langjährige spirituelle Leiterin des Benediktushofs bei Würzburg.

OT 6 Doris Zölls, [00:03:27]

Es kann sein, dass sie aus der Türe des Dokusans hinausgehen und sofort die Erfahrung haben, und üblicherweise sagt man drei, vier, fünf Wochen mit diesem Koan zu gehen, dann wird sozusagen das ganze Innerliche weichgekocht und dann kann die Erfahrung kommen. Aber wir haben kein Kriterium, um zu sehen, ob das Leben nicht schon dieses Koan mit einem geübt hat, ohne dass es einem bewusst war.

Sprecherin

Der Koan-Übende versucht die Geschichte so zu verstehen wie sie ist, aber ohne das rationale Denken. Doris Zölls empfiehlt als Haltung dafür das „Wenn ihr nicht werdet wie Kinder“, also ohne Vorurteile und Bewertungen im Augenblick sein.

OT 7 Zölls [00:04:28]

Wenn ich ein unmittelbares Erleben habe, dann ist das immer jenseits von meinem Denken. Und das ist beim ersten Koan sehr, sehr schwer, weil man einfach diesen Zugang noch nicht hat, in dieses Erleben zu kommen.

OT 8 Ursula Richard [00:04:09]

Ich erinnere mich aber auch immer noch an das erste Koan, das mir Prabasha Dharma Roshi gegeben hat und wo sie dann auch irgendwann meine Antwort akzeptiert hat. Das war das Koan, wo Meister Joshu, ein ganz, ganz berühmter Zen-Meister, den ich auch sehr mag, gefragt wurde von einem Schüler: „Was ist Buddha?“ Und er antwortete: „Die Zypresse im Vorgarten.“

Sprecherin

Tja, da kommt man mit Logik sicher nicht weiter.

Wenn die Schülerin ihr Verständnis des Koan präsentiert, muss es keine wortreiche Darlegung geben. Es reicht auch eine Geste oder ein Wort. Am Beispiel des Koans: „Was ist Buddha? - Die Zypresse im Vorgarten“: Der Baum war vielleicht gerade im Blick des Meisters gewesen, als er gefragt wurde. Meister Joshus Antwort resultiert aus einer Einheits-Erfahrung, aus der Nicht-Dualität. DAS müsste der Schüler selbst erleben und präsentieren.

OT 9 Ursula Richard [00:04:49]

Da erinnere ich mich noch immer lebhaft. Auch welches Gefühl für mich, meine eigene Antwort, von der ich da auch sicher war, dass es richtig war, ausgelöst hat. Ein sehr schönes Gefühl. Und darum geht es natürlich. Als Lebensstrom bei den Koan-Antworten auch. Diese Gefühle der absoluten Stimmigkeit zu erleben, später kamen andere Lieblings-Koans dazu.

OT 10 Arne Schäfer [00:08:05]

Also für manche Schülerinnen und Schüler ist das eine Koan sehr sehr einfach. Für den anderen ist es schwierig ... Manch ein Schüler spaziert da durch und ich bin bass erstaunt, weil es für sie oder für ihn gar nicht so ein großes Thema ist. Dann hängen sie aber bei anderen Koans. Insofern ja, es gibt da unterschiedliche Koans, die man vielleicht auch so unterscheiden kann. Es gibt Koans, da gibt es eine größere Bandbreite an Antworten, die alle gleichermaßen gültig und gut sind. Und dann gibt es Koans, auf die man eine ganz passende Antwort finden muss. Ganz, ganz spezifisch und sehr präzise.

Musiktrener

Sprecherin

Diese Koan-Geschichte aus dem Buch „Das verborgene Licht“ führt nach China ins 8. Jh. zurück. Der buddhistische Laie Pang und seine Tochter Lingzhao waren Korbflechter, doch galten sie als bereits erleuchtete Zen-Praktizierende. *Lingzhao hilft* ist das Koan überschrieben.

Zitator:

Eines Tages waren der Laie Pang und seine Tochter Lingzhao unterwegs, um Bambuskörbe zu verkaufen. Als er von einer Brücke stieg, stolperte Pang und fiel hin. Lingzhao, die das sah, rannte zu ihrem Vater und warf sich auf den Boden.

„Was machst du da?“ rief Pang. - „Ich sah dich fallen, also helfe ich“, erwiderte Lingzhao. - „Zum Glück hat es niemand gesehen“, bemerkte Pang. (Länge: 00:35)

OT 11 Zölls [00:29:26]

Lingzhao hilft! Das ist ein wunderbares Koan, was mir unglaublich, als ich es las, mir unglaublich viel widerspiegelte. Nämlich es ist: Lingzhao und Pang waren ja Genies im Zen, muss man sagen. Genies. Also die haben wirklich die Wirklichkeit erfasst, die beiden. Der Laie Pang und seine Tochter, die haben ja gespiegelt. Es ist kein traditionelles Koan. ..., denn ...Pang und Lingzhao sind auf Augenhöhe. Da geht es nicht mehr um Schüler und Lehrer, sondern es geht wirklich darum, dass die beiden sich sozusagen die Wirklichkeit widerspiegeln, Und die Wirklichkeit ist: Der Pang fällt hin. Und wir sagen: Oh der ist gestolpert. Und jetzt liegt er am Boden. Ich muss ihm aufhelfen.

OT 12 Arne Schäfer [00:59:23]

Alles, was ich weiß über dieses berühmte Laien-Paar ist, dass sie auch in vielen Situationen ganz ungewöhnlich reagiert haben und mit sehr viel Humor. Und auch hier geht es wieder darum, eben außerhalb jeglicher Konventionen und auch das finde ich interessant.: [00:59:45] Im Koan steht ja jetzt nicht, sie lief hin und half ihm auf.

OT 13 Zölls [00:30:43]

Lingzhao, die legt sich dazu und sagt: So helfe ich dir. Also ich helfe dir. Weil damit drückt sie deutlich aus: Nicht? Die Wirklichkeit hat sich als Hinfallen gezeigt und du bist nicht von mir getrennt. Das ist ein ganz, ganz tiefes Koan, das die Einheit widerspiegelt.

OT 14 Schäfer [01:00:36]

.... diese Lingzhao ist schon auch sehr... die hat einen Humor. Großartig! Also ich stell mir vor, ich würde mich jetzt in dieser Situation neben werfen und würde ihr es gleich tun und es wäre damit aufgehoben. Alt, jung, hilfsbedürftig, helfend. Es ist in dem Moment einfach nur dieses gemeinsame Liegen auf dem Boden.

OT 15 Zölls [00:31:32]

Sie zeigt ganz deutlich ihrem Vater, dass das Hinfallen einfach das Hinfallen ist und nichts anderes. Und nicht: Ich muss dir aufhelfen, damit das ungeschehen gemacht wird. Sondern ich. Ich bin alt und ich weiß, Hinfallen ist Hinfallen. Das ist etwas ganz Großartiges, weil wir natürlich ganz anders gepolt sind, wie wir glauben.

Sprecherin:

Auch der Satzsatz birgt noch ein Rätsel, als Pang sagt: „Zum Glück hat es keiner gesehen“ - Das sei keine Besorgnis des Vaters, dass sie gegen die Konvention verstoßen hätte, weil sie sich neben den Vater legt.

OT 16 Zölls [00:34:12]

Sondern das ist nochmal eigentlich die Erfahrung auf den Punkt gebracht, nämlich Lingzhao hat mit dem Hinlegen sich als eins erfahren mit ihrem Vater. Und Pang setzt dem noch dadrauf. Es ist leer. ...Da war niemand, der hingefallen ist, da war niemand der sieht. Und jetzt kann auch niemand was sehen.

OT 17 Arne Schäfer [01:07:14]

Und diese ganze Lebendigkeit, die da drinsteckt, die erschließt sich erst, wenn man so ein bisschen draufschaut und das tatsächlich so auf sich wirken lässt. Am Anfang ist es so ein Was. Was hat er da gesagt? Du liest es nochmal und nochmal. Ja, das hat er da geschrieben, hat er da gesagt. Und dann fängt es an, so zu wirken. Und es berührt dann Aspekte von mir, die, die vorher gar nicht so mitklagen als ich das erste Mal gelesen habe.

Sprecherin:

Es geht nicht um eine vertiefte Ausdeutung mittels der Vernunft, sondern um ein intuitives Erfassen und Erleben. Nach und nach berührt einen der Kern des Koans schneller. Was vorher rätselhaft erschien, ist eigentlich ganz einfach.

OT 18 Richard [00:09:02]

Und irgendwann hat man auch - nach ein paar Jahren Übung - hat man auch den Dreh raus, wie Koans zu beantworten sind. Das ist einfach so. Und ja, und dann geht es eben zum Teil. Zack, zack und man kann sich in einem berausches Gefühl reinsteigern, wie tief man jetzt ist, wie nahe dem Erwachen, wie viele Erwachens Momente man erlebt hat. Und ja, da kann man dann schauen, ob das im Alltag auch noch so ist.

Sprecherin:

Für Ursula Richard ist das Koan-Lösen eben nur eine Seite. Manch einer werde danach regelrecht süchtig. Der wichtigere Teil sei aber, diese Erfahrung, diese neue Perspektive, im eigenen Leben zu verankern. Das könne dann auch heißen, in jedem Menschen den Buddha zu sehen, auch im Bettler.

OT 19 Richard [00:09:38]

Und oftmals kann man sehen, dass es doch eine Zeit braucht, um diese Erfahrung dann zu integrieren. Oder sie bleiben immer in diesem Rausch und finden den Weg nicht zurück in den Alltag. Und dann sind sie letztlich wertlos, weil ich glaube, dass das Wichtigste wirklich die Integration im Alltag ist. Nur die ermöglicht dann eine wirkliche Veränderung oder Transformation. Alles andere bleibt Rausch im Dokusan Raum.

Sprecherin:

In allem Buddha sehen. In allem, was freudvoll oder leidvoll ist. Keine Abwertung. Keine Konzepte. Nur sehen und leben, was ist. Klingt sehr einfach. Eines gehört auch dazu, sagt Arne Schäfer: Rechtes Handeln und Verantwortung übernehmen.

OT 21 Schäfer [01:09:13]

Der Alltag ist das größte Koan. Das Leben ist das größte Koan, nicht die Geschichten. Diese Geschichten sind, wie eingangs gesagt, es sind für uns Hilfsmittel. Damit können wir üben zum Zweck, uns besser zu verstehen und auch uns zu entfalten. Mit dem Potenzial, was uns inne liegt. Unsere Liebe und unser Mitgefühl wirklich in diese Welt zu bringen und uns nicht aufzuhalten mit unseren, ja ich sage mal Ego bezogenen Gefühlen.

Musiktrener**Sprecherin:**

Ein anderes modernes Koan ist diese Geschichte aus Korea aus dem 20. Jh. - ebenfalls aus dem Buch „Das verborgene Licht“ - es heißt: „kein Kultivieren“.

Zitator (Koan-Geschichte)

Eines Tages fragte eine Nonne Manseong Sunim: „Wie kultiviere ich den Weg des Buddha?“ „Kein Kultivieren“, antwortete Manseong.

Die Nonne fragte beharrlich weiter: „Aber wie kann ich dann Erlösung von Geburt und Tod finden?“

„Wer bindet dich an Geburt und Tod?“, lautete Manseongs Gegenfrage. (Länge: 00:25)

Musiktrener (für kurze Denkpause)

OT 22 Schäfer [00:43:27]

Hm, ja, tolles Koan, (lacht!) ein wunderschönes Koan....Es ist das Herzsutra pur. Diese Nonne, die ihre Meisterin fragt....[00:43:45] Was muss ich denn tun? Ich möchte raus aus diesem Kreislauf der Wiedergeburten. Das Samsarische... Ich kehre immer wieder.... ich will raus, ich will Frieden. Und dann sagt sie: Was? ... muss ich denn tun? Und dann kommt diese Antwort: Da ist nichts zu kultivieren. Die Vorstellung von Kultivieren ist schon wieder problematisch oder hilft dir nicht weiter. Sie kommentiert es ja gar nicht, sondern sagt nur: „kein Kultivieren“. Also diese Negation. Das ist Zen pur. Nimm es weg. Mu, Mu, Mu. Dieses chinesische Nicht, nicht, nicht. Da ist nichts, da ist nichts. Lass es los. Also kein Kultivieren. Lass es los. Und dann kommt so wie ein Reflex: Wie kommt ich hier raus, wenn du mir keinen Schlüssel gibst? - Wer bindet dich? Wer hat dich denn überhaupt dahin gestellt oder dahin gebracht, dass du gefangen bist? (Schnippt) Man kann es auch anders lesen: Du bist ja schon frei! ... Du hast die Vorstellung, du müsstest raus aus diesem Kreislauf oder du müsstest dieses große Thema von Leben und Sterben beenden. Das musst du gar nicht. Du bist schon frei. Das einzige, was dich zurückhält ist weiterhin die **Idee** von Tod und Leben.

OT 23 Zölls [00:25:02]

Es geht in diesem Koan wirklich um diese Frage nach Leben und Tod, würde ich sagen. Und das ist eine existentielle Frage. Das ist die letzte Frage des Menschen Was ist der Sinn meines Lebens, wo ich nach 80 oder 70 Jahren sterbe. Und der Tod, den ich auch immer wieder überall sehe und der mir immer wieder begegnet.

Sprecherin

Die Zen-Lehrerin Doris Zölls deutet das Koan ähnlich wie Arne Schäfer aus der koreanischen Zen-Linie.

OT 24 Zölls [00:25:28]

Das ist jetzt das Muster, indem wir stecken, nämlich die Angst vor dem Tod, die Angst. Die Existenzangst, die steckt dahinter hinter dem Koan. Und die Nonne meint: Wenn ich den Weg Buddhas kultiviere. Wenn ich also alle Gebote halte, wenn ich, wenn ich alles erfülle, wenn ich mich sozusagen so kultiviere, dann kann mir doch da diese, diese Existenzangst nichts mehr anhaben. Und da sagt die Meisterin ganz deutlich. Was heißt hier kultivieren? Du kannst nichts kultivieren, weil der Augenblick ist das Entscheidende. Nicht, dass du dich jetzt heilig machst und dadurch keinen Tod mehr erlebst, sondern dass du im Augenblick bist.

OT 26 Schäfer [00:47:25]

Wenn wir 100 Prozent sind, mit all unseren Sinnen in diesem Moment sind, dann sind Leben und Tod gar nicht mehr präsent. ...Ja, aber das ist ja unsere Übung. Deswegen nennen wir es ja Praxis. Das ist einfach die Übung, jeden Moment immer wieder zurückzukehren. Wir merken, unsere Gedanken galoppieren davon. Und das ist per se überhaupt nicht schlimm. Wir müssen das jetzt gar nicht bewerten und sagen: Mein Gott, ist meine Praxis wieder oberflächlich. Ich bin ja nur abgelenkt. [00:47:53] Es geht einzig und alleine darum, dass wir in dem Moment, wo wir es merken, sagen: Ah, interessant und zurückkehren mit diesem Moment wieder zu verbinden.

Sprecherin

Im Zen gibt es einige legendäre Koan-Sammlungen, das Mumonkan etwa - das heißt übersetzt: das torlose Tor. Auch die Antworten und Kommentare wurden gesammelt und in Büchern publiziert. Manch Übender glaubt, wenn er oder sie die Lösungen dort liest, ist das Koan nicht mehr brauchbar.

OT 27 Ursula Richard [00:10:35]

In meinen Anfangsjahren kursierte unter uns ein Buch von einem Joel Hoffmann. Ich weiß nicht mehr genau, wie es heißt, aber da waren die ganzen Lösungen der Koans enthalten. Und ab und zu haben wir da auch einen Blick mal reingeworfen, immer in dem Gefühl: Oh, wir tun jetzt etwas furchtbar Verbotenes. Aber die Antwort allein zu reproduzieren, das bringt es ja nicht. Das verändert ja nichts. [00:11:06] Das ist wie im Schulunterricht eine Antwort geben. Unddie Antwort des Koans muss verkörpert werden und ein guter Lehrer/Lehrerin sieht, wenn das einfach nur eine Show ist. Von daher ist es vielleicht sogar interessant, damit zu praktizieren, dass man weiß, wie traditionell die richtige Antwort sein soll.

OT 28 Zölls [00:02:02]

Es gibt eigentlich keine eindeutigen Antworten und doch eine eindeutige Antwort. Und zwar kann man genau erkennen, ob das Ganze gedacht ist oder erlebt ist.

Sprecherin:

Aus der Perspektive der Zen-Lehrerin Doris Zölls ist das Sammeln von Antworten oder gar das Auswendig-lernen sinnlos.

OT 29 Zölls [00:02:35]

Es ist sinnlos, weil es geht nicht darum, irgendetwas zu erreichen oder ... eine Summe von Koans gelöst zu haben, sondern es geht darum, dass ich mich selbst kenne. Und wenn ich dann die Antwort mir irgendwo her hole, dann ist der Prozess der Selbsterkenntnis hier gar nicht gegeben. Und dann ist es ...wie Rechenaufgaben lösen.

Sprecherin

In Zen-Diskussionen wird gerne betont, es gehe in den Übungen darum, das Anhaften an Vorstellungen zu überwinden. Erst wenn man die eigenen Konzepte wie beispielsweise das Streben nach Anerkennung oder die eigene Gier durchschaue, könnte man Erwachen oder Befreiung erlangen. Das heißt aber nicht, ohne Moral zu sein oder gar über der Moral zu stehen, bestätigt Arne Schäfer. Immer wieder glauben Menschen mit Erleuchtungserfahrung, dass für sie andere Regeln gelten als für normale Praktizierende. Deshalb hört man von Zen-Praktizierenden, man solle das Ego mit all seinen Schattenseiten überwinden.

OT 30 Schäfer [00:05:05]

Und das Ego zu überwinden bedeutet ja tatsächlich, einen weiteren Blick zu bekommen. Also nicht diesen egozentrischen, auf mich bezogenen Blick, sondern einen weiten Blick, der darüber hinausgeht und uns auch anders in der Welt verortet. Und da ist das Koan sehr hilfreich, wenn wir damit üben. Es ist vielleicht ganz hilfreich zu verstehen, dass es nicht darum geht, dass wir alles wieder ablegen, was wir gelernt haben, sondern ... Wir haben ja nicht ohne Grund so einen großen Neokortex, mit dem wir uns hier bewegen. Das hat evolutionär seine Gründe und wir können ihn ja auch gut einsetzen. Was uns häufig fehlt, ist die Verbindung zu Herz und zur Intuition.

Sprecherin

Mitgefühl und Weisheit spielen auch im Zen-Buddhismus eine Rolle. Auch sie werden durch bestimmte Koan-Übungen *angesprochen*. Jeder Übende hinterfragt sich auch und muss wohl auch schmerzhaft Erkenntnisprozesse durchleben. In den alten Zen-Geschichten werden dafür sehr drastische Bilder gewählt.

OT 31 Zölls [00:05:09]

Die dunklen Seiten, die werden durch Koans hochgekocht oder können durch Koans ganz hochgekocht werden. Und mit den dunklen Seiten. Ich muss sie aushalten, ich muss sie so

lange anschauen, bis sie sich auflösen. Ich kann nicht einfach auf einen Koan zurückgreifen und sagen: Ach, ich übe das Koan, sondern das Koan hat eine Tiefe, einen tiefen Schatten oft in mir hoch geholt. Und dieser Schatten, den muss sich erst auflösen. Und das geschieht dadurch, dass ich ihn aushalte, dass ich mich dem stelle, dass ich ja dazu sagen kann.

Sprecherin:

Ein Schatten, das kann die eigene Härte oder Unnachgiebigkeit sein, mit der man immer wieder reagiert. Oder man nimmt die eigene Begierde wahr. Nach Sex oder Macht oder Reichtum. Der unverstellte Blick auf eigene Verhaltensmuster kann ernüchternd sein. Hochkochen heißt, dass es beim immer neuen Ansehen bis zum Auflösen ein emotionaler Schleudergang sein kann.

Diese Seite im Zen erfordert Mut und viele Schülerinnen und Schüler nehmen an der Stelle eine Pause oder brechen die Übung ganz ab. Wenn Zen-Schüler oder Schülerinnen solche Durststrecken durchleben, ist es schwer den aufgebauten Schutzpanzer abzulegen. Es kommen massive Zweifel auf. ...Wichtig sei dann, dass man erstmal merkt, was passiert. Arne Schäfer wählt dafür das Bild einer Glaskugel, die einen umschließt, die den Kontakt zur Welt, wie sie ist, einschränkt.

OT 32 Schäfer [00:22:51]

....du bist eigentlich die ganze Zeit in einer Glaskugel. Du merkst es nur gar nicht. Und diese Glaskugel trübt aber deine Wahrnehmung und auch deinen Kontakt. Und dann braucht es ein paar Risse, die müssen da reinkommen, damit diese Glaskugel zerspringen kann und du wirklich den unmittelbaren direkten Zugang hast. Du hast ja sowieso jeden Moment, nur eigentlich verändert sich gar nicht so viel. Das ist ja das Interessante. Es ist ja jetzt nicht so, dass du auf einmal ganz anderer Mensch wirst. Du bleibst ja, was du bist.

Sprecherin:

Eben auch mit all den Fehlern. Durch das Koan Training erfährt man mehr über sich selbst und kann ab und an ein Puzzlestück zusammenfügen wie man selbst geworden ist, wie man tickt. Diese Erfahrung oder Erkenntnis über die eigene Natur oder das Selbst durch die Koan Geschichte kann einen wie ein Blitzschlag treffen und der Geist öffnet sich. Aber der Prozess ist damit nicht zu Ende. Es gehe weiter. Dann gehts zum nächsten Koan und an die nächste blinde Stelle, die noch im Dunkeln liegt. So versucht man Stück für Stück Konditionierungen aufzuheben und eine Haltung einzuüben, die auch Mitgefühl beinhaltet. Die Erleuchtung ist Stückwerk und geschieht auf dem Weg.

OT 33 Zölls [00:14:20]

Das heißt, wenn ich mich selbst erkenne, das ist immer meine Übung und die geschieht immer nur im Augenblick. [00:14:42] Zen ist keine Übung, sondern eine Lebenshaltung, also die tiefe Wachheit oder Bewusstheit. Das ist nicht etwas, was ich, was ich einmal erreiche und dann hab ich sie, sondern das ist ein unentwegtes Üben, Üben, Üben, Üben...

Titelsprecherin:

Zen Koans lösen - Buddhismus und das Unsagbare

Sie hörten eine Sendung von Mechthild Klein

Es sprach: Claudia Jacobacci

Regie: Annette Neupert

Redaktion: Klaus Hofmeister

Eine Produktion des Hessischen Rundfunks

Das Manuskript der Sendung finden Sie im Internet bei rbbkultur. Sie können die Lebenswelten auch als Podcast abonnieren: unter rbb-online.de oder in der ARD Audiothek