

Meditieren mit Koan

„Der Eintritt ins Zen besteht im Erfassen der eigenen Wesensnatur“¹, sagt Yamada Koun Roshi. Was das Hinübergehen verhindert, ist die Selbsttäuschung, die von Buddha Verblendung genannt wurde. Sie unterstellt dem zeitweilig vorhandenen Ich-Gefühl einen festen Kern, eine dauerhafte und begrenzte Person, die wir zu sein glauben. Wenn diese Einengung wegfällt, verschwindet auch die scheinbare Schranke, und wir werden frei.

Während alle kulturellen Formen wie die Sitzpraxis im Zendo, die Koan (Fragestellungen, die zur inneren Realisierung führen), Teisho und Dokusan als Hilfestellungen zu verstehen sind, die sich durch die Zeiten verändern, ist Zen als Realisierung der Einheit immer gestaltlos und unbewegt. Es ist die offene Weite Bodhidharmas, in der es keine Ausprägungen gibt. Im Zen als Kultur sind wir aber auch beschenkt mit äusseren Formen, welche den Kern widerspiegeln und als „geschickte Mittel“ (*upaya*) innerhalb des Entwicklungsprozesses vorübergehend hilfreich sein können. „Was durch Verursachung erreicht wird, nimmt zwar Gestalt an, löst sich aber wieder auf“², bemerkt dazu Mumon Ekai (1183-1260), der Verfasser der Koan-Sammlung „Mumonkan – Die torlose Schranke“. Zur „Zen-Didaktik“ gehören die Koan. Im Verlauf der Geschichte wurden Gespräche zwischen Zen-Meistern und Suchenden sowie Anekdoten in umfangreichen Sammlungen zusammengestellt, so im „Hekigan-roku“, „Shoyoroku“ und „Mumonkan“.

Mumon Ekai erzählt von seiner Verwendung der Koan: „Zu der Zeit baten mich die Mönche um Unterweisung. Schliesslich nahm ich die Koan der alten Meister wieder auf, benutzte sie wie Zielsteine, um an das Tor zu klopfen.“³ Dieses tradierte Klopfen ans Tor wird auch in der Glassman-Lassalle Zen-Linie gepflegt. Wer sich für einen intensiven Zen-Weg entscheidet, wird anhand zahlreicher Koan gefördert. Mit der meditativen Vertiefung in ein Koan werden wir eins mit ihm. „Kein Ding kann ich sehen, das ausserhalb der Pforte wäre“⁴, benennt einer Legende nach der Bodhisattva Manjusri die Essenz seiner Erfahrung. Die Barriere, als welche ein Koan uns oft vorkommt, entpuppt sich als torloses Tor.

Zu den Koan sind bis in unsere Zeit viele Kommentare verfasst worden, die den springenden Punkt beleuchten wollen. Es empfiehlt sich jedoch, ohne die Teisho gelesen zu haben direkt mit dem aufgegebenen Koan ins Zazen einzusinken. Durch Deutungen anderer wird lediglich der Intellekt befeuert, nicht aber die unmittelbare und authentische Erfahrung unserer grenzenlosen Natur. Die Unterstützung der begleitenden Zenlehrerin oder des Zenlehrers besteht darin, zu spüren und zu spiegeln, ob das Koan seine lösende Energie entfalten konnte, und der oder die Meditierende „es ist“.

Die meisten Koan gehen vom unerlösten geistigen Zustand eines oder einer Suchenden aus. Er oder sie kommt zum Meister (von Meisterinnen hören wir erst in unserer Zeit) mit der drängenden Frage: Wer bin ich? Wie finde ich zur Buddha-Natur? „Jemand, der nach Erleuchtung strebt, muss mutig sein“, sagt Yamada. „In der Praxis des Zen sind die Feinde unsere täuschenden Gedanken und Gefühle. Der tapfer Übende, der mit dem Koan MU⁵ arbeitet, stürzt sich mit diesem scharfen Schwert in seine täuschenden Gedanken und Gefühle ... Gibt er sich mit ganzem Herzen der Übung von MU hin, werden alle täuschenden Gedanken und Gefühle abgeschnitten und verschwinden.“⁶

In der wiederholten Übung mit Koan werden Einheit und Leere als innerer Zustand und Lebenshaltung immer tiefer verwirklicht. Der Zen-Weg habe kein Ende, meint Yamada, vor uns dehne sich ein „grenzenloses Jenseits“ aus. So bleiben die Koan über lange Jahre fruchtbar und senken sich in unser Leben ein als eine überaus kostbare Schatzkammer.

¹ Mumonkan, Die torlose Schranke, Zen-Meister Mumons Koan-Sammlung, Kösel Verlag, München 2011, S. 16

² ebd. S. 28

³ ebd. S. 28

⁴ ebd. S. 25

⁵ „Joshus Hund“ ist das erste Koan im Mumonkan: „Ein Mönch fragte Joshu in allem Ernst: ‚Hat ein Hund Buddhanatur oder nicht?‘ Joshu sagte: ‚MU!‘“ (MU, jap.; dt. nicht / nichts / ohne)

⁶ ebd. S. 31