

Koan-Training und Lehrer, Zen-Weg und Lehrer

Hanspeter Gugger, 12.11.23

Koan-Training und Lehrer

Wissen oder philosophische und wissenschaftliche Betrachtungen, selbst wenn sie so exzellent sind, wie diejenigen von Einstein „Keine isolierten Dinge, nur Ganzheit“ (Zen-Worte S. 75), sind schon aufgrund unserer Sprache immer dualistisch, weil da ein Subjekt ist, das ein Objekt anhand von Merkmalen analysiert, von Merkmalen, die wir selbst festgelegt haben – Merkmale, die nie die vermeintlichen Objekte beschreiben, weil es keine unabhängigen, eigenständigen Objekte gibt oder wie Zen sagt: Weil Objekte (die Formen aller Dinge) leer sind.

Der grundlegende Irrtum, ist der in unserer Entwicklung und der Sprache verankerte Dualismus, er lässt sich nur durch ein „Erleben im Jetzt“ oder eine „Intuition“ überschreiten. Selbst die Reflexion des Erlebten und die Reflexion der Intuition, sind bereits wieder dualistische Gedanken über etwas, über die Erinnerung oder die Erwartung „an/von etwas“.

Die Dualität kann ich schlussendlich nur durch Meditation überwinden. Durch Meditation wird auch die Intuition gestärkt und besonders im Koan-Training lernen wir, dass wir mit Wissen, Logik oder mit dem unterscheidenden Denken, die existenziellen Fragen der Koan nicht lösen können, weil das Sein, nur „im Jetzt“, aus dem unmittelbaren Erleben heraus, erfahrbar wird.

Die Koan von Inoue Roshi oder die klassischen Koan für Einsteiger (Gemischte Koan, Miscellaneous Koan) sind vorwiegend W-Fragen, die uns gerade deshalb aus dem „im Jetzt sein“ herausfallen lassen, weil wir mit unserem unterscheidenden Denken, in der Vergangenheit, im Gelernten nach Lösungen suchen. Es geht aber nicht um verstehen und erklären, sondern es geht um das Erleben „im Jetzt“, d.h. um die Einheit von Körper-Geist, um das unmittelbare Erleben und Reagieren in der Koan-Situation.

Die klassischen Koan-Sammlungen (Mumonkan, Hekiganroku, Shoyoroku) sind meist Schüler-Meister Dialoge oder Schüler-Fragen an den Meister. Bei diesen Koan geht es aber nicht darum, den Schüler (Mönch) oder Meister zu verstehen, sondern es geht um die Frage: Was bedeutet das für mich, wie wirkt die Frage des Schülers oder Meisters und die jeweilige Antwort auf mich oder wie würde ich antworten oder was würde ich in dieser Situation tun, d.h. ich muss mich in die Lebenswirklichkeit des Koan hineinbegeben und erfahren, was das Koan mit mir macht!

Die Schulung geht weit über das Studium eines Fachgebietes und die Expertise in diesem Fachgebiet hinaus, vergl. Zen-Worte, Hindernis 3 „Wissen und verstehen wollen“, S. 46.

Koan werden mit einem Lehrer bearbeitet, mit dem ich über eine längere Zeit Koan-Arbeit machen möchte. Jede Zen-Linie gibt Übungsziele vor und stellt Übungsergebnisse in Aussicht und jeder Lehrer verfolgt die Weitergabe dieser Übungsziele entsprechend seiner eigenen Erfahrung und Erkenntnis. Er versucht dem Übenden nach bestem Gewissen bei den Zielen zu helfen und gibt die Impulse, die er nach seiner Erfahrung für zielführend hält.

Wenn du also das Koan-Training bei einem Lehrer beginnst, kannst du nur in abgestimmten Einzelfällen, ein Koan beispielsweise auf einem Kurs, bei einem anderen Lehrer lösen. Sollte es mehrere Einzelfälle geben, so ist es angeraten den Lehrer einvernehmlich zu wechseln, weil Koan-Training, Einzelgespräche und die Übung (Sitzen und Alltag) eine zusammengehörende Einheit bilden.

Über Koan wird nur mit dem gewählten Lehrer gesprochen, dies gilt besonders für Lösungsmöglichkeiten oder Lösungen, weil Koan-Lösungen in der eigenen Erfahrung erlebt

werden müssen. Eine aufgeschnappte fremde Lösung hat keinen Erkenntniswert, weil die intensive Lösungssuche und der intuitive Erkenntnisprozess fehlen.

Für das Koan-Training werden Unterlagen von Dokuzen Hanspeter Gugger verwendet, die für den persönlichen Gebrauch bestimmt sind. Sie können bei Bedarf um zusätzliche, empfohlene Koan-Sammlungen ergänzt werden.

Die Unterlagen von Dokuzen Hanspeter Gugger dürfen nicht ohne explizite Zustimmung weitergegeben werden.

Zen-Weg, ein treffendes Bild: Wenn du einen Berg besteigen willst, musst du prüfen welche der Routen (Traditionslinie, Zen-Linie) du nehmen willst. Obwohl du den Weg selbst nicht kennst, musst du dich für einen Weg entscheiden. Dann brauchst du einen Bergführer (Lehrer) der die Routen nicht nur studiert hat und viel weiß, sondern einer der das Bergsteigen (Zen, Sitzen) selbst geübt hat und auf dem Weg tiefe Erfahrungen gewonnen hat.

Zen-Weg und Lehrer

Obwohl Zen nicht durch Worte und Schriften gelehrt oder studiert werden kann, benötigt ein Übender einen Lehrer, da es seit den Zen-Anfängen ein falsches und richtiges Üben und viele Fallstricke auf dem Weg gibt. Falsch sind Wege, die nicht in das Jetzt und nicht in die Freiheit von Worten und Vorstellungen führen. Richtig sind Wege die ins Jetzt führen, helfen die Dualität zu überwinden und dadurch in eine tiefe Einheitserfahrung zu ermöglichen.

Ein Lehrer sollte lange Jahre – möglichst bei einem erleuchteten Lehrer – geübt und selbst erfahren haben. Deshalb prüfe, bei welchem Lehrer du lange und ernsthaft üben willst.

In der Regel meditiert man bei einem Lehrer, bei dem man nach einer ersten Übungsphase auch das Koan-Training beginnen kann. Da das tägliche Sitzen und das Sitzen in einer Gruppe mit einem begleitenden Lehrer nicht ausreicht - die Einsicht und Erkenntnis kann nur in jedem selbst hervortreten - sind auch intensivere Übungsphasen (Übungstage, Kurse, begleitete individuelle Intensivtage*) notwendig. Obwohl der Übungsschwerpunkt in intensiven Übungsphasen aus Sitzen besteht, empfiehlt es sich diese Phasen bei ein und demselben Lehrer wahrzunehmen. Ein wahrer Lehrer wird die Übung immer dazu nutzen, Fragen zu stellen, Zen zu demonstrieren und die Übenden zu inspirieren.

Sollte ein Übender aus einem Termin- oder anderen Grund eine solche Übungsphase bei einem anderen Lehrer besuchen wollen, so sollte er sich zumindest bewusst machen, dass das Zen und die Wahrheit auf eine andere Art und Weise gelehrt und demonstriert werden. Dies wird beim Übenden wiederum das Vergleichen und Wählen sowie das Nachdenken über richtig und falsch fördern, was ihn in der Dualität festhält und bei der Erkenntnis behindert.

(vergl. Shinjinmei Vers 1, 8 und 11)

Vermeide folgendes: Hüte dich vor Lehrern, die der Form zu viel Aufmerksamkeit schenken. Das Wesentliche von Zen liegt nicht in der Form. Hüte dich vor Lehrern, die mit Wissen blenden und dich mit Worten fesseln.

(Inoue, For those who want to practice Zen ..., P. 189 und Gugger, Ergänzung)

*) **Begleitete individuelle Intensivtage:** Bestehen aus 5 Sitzeinheiten a 40' von 5 - 9 Uhr mit Hp. Gugger und den individuell zusätzlich festgelegten Sitzeinheiten ab 10 Uhr. Einzelgespräche sind jederzeit möglich. Bei mehrtägigen Intensivtagen wird zu Hause gegessen und übernachtet, d.h. keine Bildungshauskosten, Anmeldefristen, Mindestteilnehmer und Terminvorgaben. Solltest außerhalb von Erlangen wohnen, dann such ein Zimmer in „Erlangen-Büchenbach“ auf pension.de oder airbnb.de (Termine, Abst. Intensivtage und Gebühr nach Absprache).