

Intuition

Meditationswoche August 2023

Sucht man nach einer Definition von Intuition findet man Synonyme wie Instinkt, Ahnung, Eingebung, Geistesblitz, Schau. Die Wurzeln des Wortes liegen im Latein: intuitio «unmittelbare Anschauung», «intueri «genau hinsehen, anschauen». Es ist die Fähigkeit des menschlichen Geistes, Einsichten in Sachverhalte, Sichtweisen oder Gesetzmässigkeiten zu haben, ohne den Gebrauch des denkenden Verstandes. Darin inbegriffen ist auch ein spontanes Gefühl oder «Wissen», was in einem bestimmten Moment zu tun oder zu unterlassen ist.

Wie in diesem Retreat bereits öfters gezeigt wurde, unterscheiden wir auch im Zen zwischen einem faktischen Wissen und einem intuitiven Wissen. Ersteres beruht auf dem «Denken mit dem Kopf» und beinhaltet überprüfbare Fakten. Das zweite basiert auf einem «Denken mit dem Herzen» und hat viel mit Fühlen und sensiblem Empfinden zu tun, darf aber nicht mit Emotion verwechselt werden. Emotionen sind unmittelbare Reaktionen auf bewusst gewordene Gedanken, während intuitives Empfinden den bewussten Gedanken vorausgeht.

Nehmen wir zum Beispiel das sogenannte «Handeln aus dem Bauchgefühl ». Ist «mein Bauch» voller Wut, weil ich verletzt oder ärgerlich bin, so dass ich jemanden anschreie oder etwas kaputtschlage, dann ist dieses Bauchgefühl reine Emotion. Gibt es in «meinem Bauch» ein undefinierbares Gefühl, eine leise Stimme, die mich warnt oder ermuntert, etwas zu tun, dessen Richtigkeit ich in diesem Moment nicht beweisen kann aber auch nicht bezweifle, dann ist es mit grosser Wahrscheinlichkeit die Stimme der Intuition.

Während man über die äussere Welt mit dem Vokabular der rationalen Vernunft – Worten, Zahlen und Formeln – reden kann,

benutzt man für intuitive empfundene Wahrheiten bevorzugt Sinnbilder und Gleichnisse.

Sinnbilder und Gleichnisse

Sinnbilder und Gleichnisse sind eine Art Sprache der intuitiven Wissens. Deshalb spielen sie auch im Zen eine zentrale Rolle. Sie bilden eine Art Brücke zwischen dem Wissen, das wir aus den Wahrnehmungen der materiellen Außenwelt beziehen, und den inneren, psychologischen Erkenntnissen, die wir aus diesen Wahrnehmungen extrahieren.

Sinnbilder deuten einen Sachverhalt eher an, als ihn klar zu definieren. Wie Poesie, [Musik](#) oder Malerei berühren sie unser Gemüt und erzeugen dort eine Resonanz – oder auch nicht. Der Sinn, dem wir einem Bild oder Gleichnis zuweisen, hängt ganz von der Stärke dieser Resonanz ab.

Wenn man zum Beispiel im Laufe eines Dharmavortrags oder beim Lesen eines Textes auf ein Bild oder ein Gleichnis stösst, kann es sein, dass es einen sofort direkt «anspricht». Man «versteht» seine Bedeutung intuitiv. Das Bild macht Sinn. Diese subjektive Empfindung kann aber nicht erklärt oder «bewiesen» werden. Ihr Wahrheitsgehalt ist subjektiv!

Wenn so ein spontanes «Verstehen» stattfindet, denkt man sehr oft so etwas, wie: «Oh, das ist wahr! Das muss ich unbedingt ... sagen. Und das will ich jetzt nie mehr vergessen.» So denkt man doch, oder nicht?

Dieses Denken ist eine Falle. Warum?

Man sollte folgendes verstehen: Sobald man einen Vorsatz fasst, eine intuitive Einsicht in der Zukunft nicht zu vergessen, tötet man sie. Man friert sie gewissermassen ein. Sie wird zu einem Glaubenssatz oder einem Dogma. Der Vorsatz hängt einem wie eine Karotte vor der Nase und versperrt die Sicht. Wie schade! Wie kann man so die Augen offen halten für neue Impulse und frische Einsichten?

Damit will ich sagen: Braucht Sinnbilder und Gleichnisse nur solange, wie sie Würze haben. Kaut sie nicht wie einen Kaugummi, der schon lange zäh und geschmacklos ist. Dies gilt erst recht für die wahren oder eingebildeten Einsichten und Erkenntnisse. Spuckt sie aus, wenn sie ihren Zweck erfüllt haben.

Gleichnis – Koan – Schlüssel

In diesem Zusammenhang möchte ich auch wieder einmal etwas sagen zum Gebrauch und Nutzen von [Koans](#) oder spontanen Ausdrücken, die in der formellen Begegnung zwischen Lehrer und Schüler (Dokusan) präsentiert werden. Ihr habt schon oft gehört, dass ich diese Hilfsmittel oder Werkzeuge der Zen-Schulung gerne als «Schlüssel» bezeichne. Schlüssel, die unsere Vorfahren hinterlassen haben, oder Schlüssel, die sich spontan in einem Dialog in der aktuellen Begegnung ergeben.

(Und wie ihr auch wisst, spreche ich nicht gerne von Zen-Lehrern oder -Lehrerinnen. Man, ich, kann euch nichts lehren. Ich kann euch aber auf einer spannenden und wertvollen Reise begleiten. Wenn ich also die Worte «Lehrer» oder «Meister» benutze, bitte ich um Nachsicht. Es geschieht aus reiner Bequemlichkeit, bzw. dem Mangel an einer brauchbaren Alternative. – Dies nur nebenbei!)

Die Schlüssel sind dazu da, die Fenster und Türen unseres verschlossenen, engen Gemütsraumes zu öffnen und den Blick in die Wirklichkeit freizugeben. Und jeder Schlüssel passt in ein bestimmtes Schloss.

Wenn man diese Funktion versteht und akzeptiert, kann man auch verstehen, dass Zen-Fragen niemals clevere Rätsel sind, welche ein spitzfindiger Geist so schnell wie möglich «lösen» soll. Noch sind es Prüfungsfragen, um den «Erleuchtungsgrad» einer Person zu evaluieren und zu benoten.

Da es in unserem Gemüt unzählige verschlossene Fenster und Türen, unzählige Variationen von Unwissenheit und Täuschungen

gibt, hat sich die Zen-Tradition einen sehr umfangreichen Schlüsselbund zugelegt. Und dieser wird vom kreativen Geist aller Beteiligten dauernd erweitert. Wäre dem nicht so, wäre die Zen-Praxis bloss eine starre Disziplin, eine tote Sache und nicht wert, sein Leben dafür einzusetzen.

Leider kann man niemals im Voraus wissen, ob ein Schlüssel oder welcher Schlüssel zu einem Schloss passt. Das bedeutet, dass man jeden Schlüssel in die Hand nehmen und ihn solange drehen und wenden muss, bis das Schloss aufspringt. Es kann auch sein, dass man ihn wieder weglegen muss, um es später oder mit einem anderen Schlüssel erneut zu versuchen. In jedem Fall sind Geduld und Ausdauer gefragt. Doch mit der Zeit gewinnt man mehr und mehr Geschick und Verständnis in der Handhabung dieses Instruments.

In der Regel rennen wir heutigen Menschen gegen die gleichen Fenster und Türen an wie unsere Vorfahren. Wir leiden unter der gleichen Unwissenheit und denselben Irrtümern. Deshalb offeriert ein geschulte Zen-Lehrer für jede Fragestellung einen Schlüssel, den er von seinem eigenen Lehrer ausgehändigt bekam und der sich für ihn bewährt hat. Er vertraut darauf, dass dieser auch ein Tor im Schüler «öffnen» kann. Eine Garantie dafür gibt es aber nicht.

Das Entschlüsseln der geistigen Potenz.

Lasst uns noch etwas genauer untersuchen, wie dieses Werkzeug zu gebrauchen ist:

Jeder konventionelle Schlüssel besteht aus einem spezifischen Muster von Zacken und Kerben oder aus dem Metall heraus gestanzten kleinen Dellen. Seine Komplexität bleibt der oberflächlichen und voreiligen Wahrnehmung jedoch verborgen. Das heisst, wenn man nicht bereit ist, ihn mit Sorgfalt zu betrachten oder ihn einfach als abstruse Erfindung abtut, bleibt er ein nutzloses Stück Metall.

Unsere Aufgabe ist es, den Worten und Sinnbildern, die den

Schlüssel formen, unser eigenes Leben einzuhauchen. Wir müssen uns diese gewissermassen einverleiben, sie kauen und kontemplieren, bis sich ihr «Geschmack» entfaltet.

Es ist wie bei der Musik. Der Komponist schreibt seine Empfindungen in Form von Noten auf ein Blatt Papier und der Interpret macht aus diesen Punkten durch sein eigenes Empfinden wieder Musik. Wessen Musik ist es nun, die des Komponisten oder des Interpreten ...?

Natürlich ist zuerst auch das Denken an diesem Prozess beteiligt. Daran ist nichts falsch. Aber irgendwann entpuppt sich dies als Sackgasse. Bis es soweit ist, versucht man wieder und wieder, irgendeine vernünftige Antwort zu finden. Diese werden vom Lehrer konsequent abgewiesen. Doch mit jedem Versuch wird die intellektuelle Patina, die den natürlichen Geist bedeckt, etwas dünner. Der Musiker übt und übt und übt, bis sich das Stück von selber spielt.

Man sollte das scheinbare Scheitern der denkerischen Lösungsansätze deshalb nicht als persönlichen Fehler oder Dummheit auslegen. Im Gegenteil: Der Lehrer gibt einem zwar nie eine Antwort, aber er kann bei jedem Versuch mit Gesten oder Bemerkungen kleine Wegweiser aufstellen, die einen weiterführen – wenn man dafür offen ist und sie bemerkt. Leider ist man aber meist so mit dem Wunsch nach «Erfolg» und Anerkennung erfüllt, dass man glatt daran vorbeirent.

Bis zum Ende gehen, und darüber hinaus

Wenn dann das Denken schließlich zu Ende ist mit seinem Latein, wenn man weder ein noch aus weiss und nichts mehr zu sagen hat, dann ist das für das Ich in der Regel ein grosser Affront. Man ist beleidigt, wütend, niedergeschlagen und fühlt sich verlassen in einem geistigen Niemandsland. Man möchte am liebsten wegrennen. Aber wohin? Die ganze (eigene) Welt scheint in Gefahr. – Was nun?

Was man in dieser Situation nicht weiss, ist die Tatsache,

dass genau dieser Zustand notwendig ist, um die versperrte Sicht auf die Realität freizugeben. Denn der Grund, warum wir so festsitzen, ist der, dass unsere Ideen, Überzeugungen und Denkgewohnheiten wie ein klebriger Staub das Schlüsselloch verstopfen und das Öffnen der Türe verhindern.

Alles Denken und Reden, alle Religionen und Philosophien, alle guten Vorsätze und Gesetze haben die Menschheit kein bisschen offener, liebevoller oder solidarischer gemacht – das Leiden in der Welt ist immer noch dasselbe: Kriege, Mord und Totschlag, Ausbeutung, Unterdrückung ... Ihr könnt die Liste selber ergänzen.

Ein Schloss muss leer und sauber sein, damit sich ein Schlüssel darin drehen kann. Ein rostiger Schlüssel und ein verrostetes Schloss taugen nichts. Deshalb gibt es nur eins:

Statt jetzt weiter mit sich und gegen sich selbst zu kämpfen, halte inne. Gib alles Bemühen auf! Mach Schluss mit dem inneren Denken und Argumentieren und schweig!

Wenn du aus dem Weg gehst, und nicht immer neue Steine in deinen Geist wirfst, gibst du ihm seine Fähigkeit zur Selbstreinigung zurück. Wie ist das zu verstehen?

Intuition

Wenn der Geist still ist – natürlich ohne dass man denkt «jetzt habe ich einen stillen Geist» –, d.h. wenn das Ich schweigt und kein Zeitgefühl existiert – ohne dass man sich dessen bewusst ist –, dann kommt die Geistesfunktion zum Zug, die wir «Intuition», «innewohnende Weisheit» oder «leise Stimme der Wahrheit» nennen. Um nur einige Namen zu erwähnen.

In diesem Geisteszustand kann es sein, dass die Schranke zwischen Sehen und Gesehenem, zwischen Subjekt und Objekt plötzlich wegfällt.

Dies geschieht ganz von selbst, wenn man es überhaupt nicht erwartet. Und es geschieht plötzlich. Für einen Augenblick

erblickt das Auge nur das, was ist: Ah! – So ist es! – Er herrscht freie Sicht in die Wirklichkeit, oder, anders ausgedrückt, man «sieht das wahre Wesen seiner selbst.»

Man kann diese Öffnung weder erzwingen noch erzeugen. Das einzige, was man tun kann, ist alles aus dem Weg zu räumen, was den Geist daran hindert, in seinem natürlichen Ruhezustand zu sein. Dazu gehören Ungeduld, Erwartungen, Absichten und vieles mehr.

Die indischen Meditationsmeister haben diese Erkenntnis-Prozesse lange vor unserer Zeitrechnung genau studiert. Dabei nutzten sie ausschliesslich ihre Fähigkeit der Introspektion und der Intuition. Introspektion und Intuition sind die natürlichen Ingredienzien einer befreienden Meditation.

Betrachtet man die Methodik der heutigen Neurowissenschaftler, die sich an der Komplexität des menschlichen Bewusstseins abarbeiten, entbehrt es nicht einer gewissen Ironie, dass sie, wenn sie nicht weiter kommen oder ihre Hypothesen bestätigen wollen, immer wieder geübte Meditierende herbeiziehen. Sie tun dies im Glauben, mit Hilfe ihrer ausgeklügelten und teuren Apparaten die wortlosen Botschaften des leeren Geistes zu lesen zu und in ihre Sprache und Formeln zu übertragen. Viel Glück!

Wahrnehmung – Erfahrung – Erinnerung

Ich werde jetzt versuchen, das von den buddhistischen Meditationsmeistern überprüfte Wissen in stark vereinfachter und sinnbildlicher Sprache zu umreißen.

Als erstes muss man immer daran denken: Die Wirklichkeit manifestiert sich nicht im Bereich unseres denkenden Geistes, sondern in einer Bewusstseins-schicht, in der (noch) keine Unterscheidung oder Benennung der Sinneswahrnehmungen stattfindet. Das ist das sogenannte Spiegelbewusstsein.

Dieser Spiegel spiegelt kommentarlos das, was sich in ihm

abbildet. Vorausgesetzt, er ist hell und klar. Dies ist dann der Fall, wenn der Geist nicht mit Gedankenmüll überlagert ist und sein Licht unverzerrt auf die Spiegelfläche trifft. Dies wird oft verglichen mit dem Abbild des Mondes auf einer spiegelglatten, unbewegten Wasseroberfläche.

Das unverzerrte Bild auf dem klaren Spiegel ist quasi der erste Schritt im menschlichen Erkenntnisprozess. Da reine Sicht im nicht-sprachlichen und nicht-denkenden Bereich und damit ausserhalb des Ich-Bewusstseins stattfindet, bleibt sie in der Regel unbewusst.

Ist der Eindruck eines Bildes auf dem Spiegel stark genug, wird er im empfindenden oder gefühlsmässigen Bereich des Bewusstsein registriert. Es gibt sozusagen Wellen im nächtlichen Teich. Die meditierende Person fühlt sich «innerlich berührt». Das Spektrum dieser Empfindungen kann von einer vagen mysteriösen Ahnung bis zur überschwänglichen Ekstase reichen. Wie dem auch sei, es ist das, was man im Zen-Vokabular direkte Erfahrung nennt. Auch sie ist immer noch jenseits von Sprache und Denken, ist flüchtig und nicht fassbar.

Nun kann der Prozess in zwei Richtungen weitergehen: Die Gefühlsregung mag eine Weile dauern und dann verblasen oder sie wird vom denkenden Geist übernommen. Im ersten Fall ist es oft so, wie wenn man einen wunderbaren Traum gehabt hat, an den man sich schon beim Erwachen nicht mehr erinnern kann.

Im zweiten Fall kleidet der Verstand die Erfahrung blitzschnell in Worte und Gedanken. Nun hat er eine Form, über die «Ich» nachdenken und reden kann – «Ich habe ... erkannt,» oder «Jetzt weiss ich, dass ...» .

In Wirklichkeit lassen sich jedoch weder reine Wahrnehmung noch reine Erfahrung in Gedankenformen kleiden. Man kann den Mond nicht aus dem Wasser fischen. Was unser denkender Verstand als «Erkenntnis» zu besitzen glaubt, sind deshalb nur

die Worthülsen, die er selber um die formlose, flüchtige Gestalt einer Erfahrung geschneidert hat. Diese Hülsen nennen wir «Erinnerung».

Zurück zur direkten Erfahrung

Doch unsere innewohnende Weisheit, die leise Stimme, die nur in der Stille zu hören ist, weiss, dass Erinnerungen – mögen sie noch so frisch sein – nur die leblosen Schatten flüchtiger Erfahrungen sind.

Die Zen-Meister wissen dies natürlich auch. Und sie wissen, dass wir unsere Erinnerungen mit Erfahrungen verwechseln. Deshalb geben sie sich nie mit Erklärungen zufrieden. Sie antworten darauf manchmal recht grob, sarkastisch oder bloss mit dem Klingeln der Glocke – die «Audienz» ist beendet. Im besten Fall geben sie einen stummen Hinweis oder bohren mit einer Frage etwas tiefer.

Es geht also immer darum, von den verbalen oder emotionalen Erinnerungen – den eigenen oder denjenigen der «alten Meister», Weisen, Poeten usw. – zur direkten Wahrnehmung jenseits von Sprache und Denken zu gelangen. Oder anders ausgedrückt: Von der begrenzten, oberflächlichen Sicht der verhüllten Natur zur Sicht der nackten, aktuellen Natur.

Dieser Prozess ist gemeint mit «den Worten anderer eigenes Leben einzuhauchen.» Nur so wird auch Buddhas Weisheit zur eigenen Weisheit. Um noch ein Sinnbild zu verwenden: Die Musik ist geschrieben, aber man soll und darf sie selber so spielen, wie sie in einem klingt. Höre gut hin.

Hier kommen im Zen die diversen Schlüssel ins Spiel, von denen wir bereits gesprochen haben. Aber es gibt natürlich viele andere Schlüssel, das Leben ist voll davon.

Und um es noch einmal zu betonen: Auch Worte können Schlüssel sein. Es wäre falsch, wenn man denken würde, Worte seien in der Zen-Schulung per se verpönt oder im Dokusan gar

«verboten». Der Verstand ist nicht zu verachten. Man muss nur lernen, ihn richtig zu benutzen.

Richtiges Hören

Und noch eine Warnung möchte ich aussprechen: Man soll jetzt bitte nicht denken, Meditation und Koan-Arbeit seien identisch und für jede wahre Erkenntnis zwingend. Dem ist nicht so. Meditation ist und bleibt der fundamentale Zustand, in dem der Geist absichtslos in seiner ursprünglichen Stille weilt. Dieser Zustand ist von keiner Schule und keiner Methode abhängig. Die Schlüssel dienen lediglich als Impulse, die, wie kleine oder grosse Steine in die Stille geworfen werden, um das trübe Wasser unseres Bewusstseins zu beleben und mehr Licht hinein zu bringen. Ist die Sicht einmal offen und klar, ohne etwas dazwischen, bedarf es keiner Schlüssel mehr.

So verhält es sich auch mit den Dharmavorträgen. Man hört sie, aber man kann sie nicht mit dem Verstand festhalten. Die Impulse, die ausgesandt werden, können jedoch das Herz berühren und ein mehr oder weniger langes Echo haben. Hauptsächlich aber dienen sie dazu, die Gedanken in Richtung Befreiung zu lenken und Umwege zu vermeiden.

Gemäss den traditionellen Zen-Meistern ist es nicht nötig, die [Teishos](#) oder Dharmavorträge mit dem Verstand zu fassen und zu memorieren. Und wenn Mönche oder andere Zuhörer während eines Vortrags zu schlafen scheinen, lassen sie sie in der Regel gewähren. Denn wie mir ein Roshi einmal erklärte, hören sie «mit der Haut». Damit ist gesagt, dass in einem Dharmavortrag, nicht der intellektuelle Verstand angesprochen wird, sondern die Intuition. Nicht das Denken, sondern das Fühlen.

Alle echten Lehrer und Lehrerinnen betonen diesen Aspekt der Zen-Lehre. Einerseits geben sie in ihren Teishos ausführliche Erklärungen zur buddhistischen Philosophie, andererseits wollen sie von der Schülerschaft niemals eine Wiederholung ihrer Worte präsentiert bekommen. Das einzige, was zählt, ist die richtige Sicht der Wirklichkeit. Die Richtigkeit wird

dabei nicht von Meinungen definiert. Sie beweist sich selbst im spontanen Ausdruck und der Resonanz im eigenen Herzen. Es stimmt oder es stimmt nicht. Es gibt keinen Raum mehr für Zweifel.

Ob wir nun mit der Ohren hören oder mit der Haut, mit den zwei Augen sehen oder mit allen Sinnen zugleich, ob wir mit dem Mund sprechen oder mit dem ganzen Körper: Da ist etwas in uns, das die Wahrheit weiss und deutlich offenbart.

Um dieses Wissen in uns zu wecken, meditieren wir – immer wieder, immer neu.

- [Dharmavorträge](#)



Intuition