

Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

Weisheit - Heilsamer Geistesfaktor

Du kannst entweder weise sein oder Wissen haben. Du kannst Weisheit nicht verstehen, Du kannst sie nur verkörpern.

[Ram Dass](#)

Was versteht man im Buddhismus unter dem Begriff Weisheit?

Befreiende Erkenntnis, Einsicht oder Weisheit, ist das korrekte Verständnis der wahren Natur aller Dinge (sunyata): die Erkenntnis die Herz und Geist von Unwissenheit und den daraus folgenden Klesas/Schwierigkeiten befreit.



[Fred von Allmen – Buddhismus](#)

*Was verstehen wir unter dem Begriff Weisheit, hat das überhaupt einen Platz in unserem Leben?
Unterschiedliche Arten, Einteilungen von Weisheit, Wissen:*

Theravada:

Nach Entstehung 3 Arten des Wissens:

- 1) Auf Nachdenken beruhendes Wissen (*cinta maya panna*)
- 2) Auf Lernen beruhendes Wissen (*suta maya panna*)
- 3) Auf Geistesentfaltung beruhendes Wissen (*bhavana maya panna*)

Wenn Sammlung und Achtsamkeit gut entwickelt sind, entwickelt sich die Einsicht von selbst. Einsicht ist ein intuitives Verstehen, das durch bloßes Nachdenken und Schlussfolgern niemals zu erreichen wäre.

[Joseph Goldstein „Einsicht durch Meditation“](#)

Während ich auf die Toilette gehe, gelobe ich mit allen Wesen

Das Wissen meines Körpers zu ehren, was zu behalten ist und was abzustoßen ist.

[Robert Aitken Roshi](#)

Die Weisheit kann sich entfalten in der Auseinandersetzung mit:

Vier Edlen Wahrheiten (Schwierigkeiten, Ursachen, Befreiung möglich, Wege)

Fünf Daseinsgruppen

Karma - Gesetz von Ursache und Wirkung

Drei Daseinsmerkmale - letztendlich nicht befriedigend, vergänglich und nicht in unserer Kontrolle

Fünf tägliche Betrachtungen (Alter, Krankheit, Tod, Veränderung, Karma)

Vipassana, Einsichtsmeditation – das erkannte Erleben, Übung, spirituelle Praxis



Wir brauchen nicht mehr Wissen, sondern mehr Weisheit. Weisheit kommt von unserer eigenen Aufmerksamkeit.

Buddha

Bedeutung in anderen Zusammenhängen, Mißverständnisse

Oft wird Cleverness, Klugheit, Schlaueit bewundert, hat das mit Weisheit zu tun? Menschen die immer nach ihrem Vorteil trachten, selbstsüchtig sind, geniessen eine gewisse Achtung (Stars, Politiker, Wirtschaftsbosse usw.) Was fehlt da, damit es weise genannt werden könnte?

Ist Weisheit für uns eine schöne Utopie eine wunderbare Idee, aber wir doch nicht?

Es gibt Leute die glauben je länger man sitzen könnte, desto weiser müsste man sein. Ich habe Hühner tagelang auf ihren Nestern sitzen sehen. Weisheit kommt durch Gewahrsein in allen Körperhaltungen.

Ajahn Chah –Still forest pool

Bedeutung fürs eigene Leben

Die Unmöglichkeit der Befriedigung als Tatsache anzuerkennen ist der Schlüssel zur Vertiefung der Weisheit und des Mitgefühls.

Joseph Goldstein „Einsicht durch Meditation“

Was soll Weisheit bewirken? Loslassen und Annehmen.....

Kenne ich Momente der Einsicht, Weisheit? Kann ich sie erkennen, akzeptieren?

In welcher Hinsicht inspiriert uns das Erleben von Weisheit? Wir wenden uns zur Praxis hin, zur Erforschung, Momente der Freiheit, Einsicht stärken unser Vertrauen.

Befreiende Erkenntnis in Bezug auf was? – auf das Wesen aller Dinge, letztendlich nicht befriedigend, vergänglich und nicht in unserer Kontrolle.

Prajna (Weisheit) macht uns heimatlos; sie gibt einfach keinen Punkt, auf dem wir beharren können. Und weil dem so ist, können wir uns endlich entspannen.

Pema Chödrön „Weisheit der Ausweglosigkeit“