

Prajñā ist schon da!

Für den Newsletter im November 2025 möchte ich einige Gedanken zum Thema Prajñā mit euch teilen. Prajñā steht für Weisheit, die mit Erwachen zu tun hat – ein klares, stilles Sehen dessen, was ist. Inspiriert bin ich dabei vom Platform Sutra, insbesondere vom zweiten Kapitel mit dem Titel „Prajñā“.

Zu Beginn schauen wir uns zwei Originalzitate von Huineng mit kurzen Kommentaren an. Es folgen zwei Gedichte über eine alltägliche Situation, die ein Ehepaar am Morgen beim Teekochen erlebt. Ein abschliessender Übungsimpuls rundet diesen Beitrag ab.

Originalzitate

Prajñā ist schon da

„Bodhi ist die Weisheit von Prajñā. Die Menschen dieser Welt besitzen sie von Natur aus.“

Huineng sagt: Jede Person, ob arm oder reich, gebildet oder schlicht, verfügt über diese Weisheit. Sie muss nicht von aussen zu uns gelangen – sie ist bereits da. Wie wunderbar! Unsere Übung besteht darin, den Blick auf das zu richten, was diese Weisheit verdunkelt oder umhüllt.

Bodhi bedeutet Erwachen aus dem Traum; Prajñā ist das klare Sehen auf der Grundlage dieses Erwachens.

Prajñā ist Übung im Alltag

„An allen Orten stets Weisheit zu praktizieren, in allen Gedanken, ohne je töricht zu sein, gilt als Übung von Prajñā.“

Mitten im Alltag, in unserem ganz gewöhnlichen Leben, haben wir die Gelegenheit, uns in Prajñā zu üben. Zur Übung gehört, sich der eigenen Gedanken bewusst zu sein. Durchschauen wir zum Beispiel, dass wir gerade dabei sind, einem Impuls blind und musterhaft zu folgen, dann üben wir bereits.

Huineng macht uns darauf aufmerksam, törichte Gedanken zu erkennen – und ihnen nicht zu folgen. Doch was sind törichte Gedanken?

Kommentar

Prajñā ist klares, waches Gewahrsein dessen, was ist – ein Sehen ohne Greifen und Abwehren. In diesem Sehen bin ich innerlich frei und ungebunden: Die Dinge erscheinen, aber ich mache sie nicht sofort zu einer Geschichte für „mich“. Wenn dieses Gewahrsein in der Handlung nicht abreisst – wenn ich spreche, handle, reagiere, während Stille und Klarheit im Hintergrund gegenwärtig bleiben –, dann ist Prajñā in Aktion. Man kann dies „weises Handeln“ nennen: Handeln, das aus Klarheit und Nicht-Anhaften entsteht, nicht aus bloßen Mustern.

In der Praxis wechseln sich Momente von Prajñā und musterhaftem Reagieren ab. Fällt der Geist in alte Gewohnheiten zurück, ist das Handeln nicht „weise“ im strengen Sinn. Doch sobald das bemerkt wird – sobald sichtbar wird: „Ah, jetzt laufe ich wieder im Muster“ – ist Prajñā bereits wieder wirksam. Weisheit geht nicht verloren; sie wird nur zeitweilig verdeckt und kann in jedem Augenblick wieder auftauchen.

Am Morgen beim Teekochen

Diese drei Zitate klingen schön – und wirken doch leicht entfernt von unserem gewöhnlichen Alltag. Schauen wir uns dazu ein kleines Beispiel an: eine Szene mit einem Ehepaar in der Küche, am Morgen beim Teekochen.

Stille ist mein Begleiter

„Jetzt sehe ich.

Stille ist mein Begleiter für den Moment.

Kraft liegt darin.

Den Atem spüren.

Und meine Körpermitte.

Alles stimmig.

Aufstehend mit dem Impuls Tee zu trinken.

Teekanne entgleitet.

Zerbricht.

Ärger entsteht und die Stille weicht.

Aufgeregt. Streit mit meiner Frau.

Türen knallen.

Langsam wird es ruhiger.

Wo war die Stille?

Jetzt ahne ich es.

*Ein liebes Wort an meine Frau gerichtet.
Kaffee trinkend.
Planen wir den Tag.“*

Das geplante Beisammensein

*Heute –
das geplante Beisammensein.
Ich freue mich.
Was kann ich mitbringen?
Was wird euch Freude machen?
Ein Knall aus der Küche.
Ungehaltenes Fluchen.
Wasser überall.
Warum?
Das muss doch nicht sein.
Was kann ich dafür?
Die Tür knallt –
meine Hand,
mein Muster.
Der Tag fing schön an.
Und jetzt?
Ein Ruf: „Kommst du?“
„Okay, ich komme.
Gib mir bitte die Milch.
Und ...
was machen wir?“*

Für deine Praxis

Vielleicht erkennst du dich in einem der beiden Gedichte wieder – als der Mensch, der aus der Stille fällt, oder als der Mensch, der im Sturm des anderen steht. Du könntest in den nächsten Tagen eine kleine Übung ausprobieren:

- In einem Moment, in dem du merkst: „Jetzt steigt Ärger, Verteidigung oder Rechtfertigung auf nimm einen bewussten Atemzug, und frage dich: „Was ist hier gerade wirklich – bevor meine Geschichte beginnt?“
- Mehr ist nicht nötig. Prajñā beginnt oft mit einem einzigen Atemzug, der nichts repariert, aber klar sieht.

Die beiden Gedichte sind aus meiner eigenen Praxis entstanden. Ich erkenne mich in beiden wieder. Klaus-Peter Wichmann - November 2025 - www.parami.ch