

T_11 | Papañca

Dieses Transkript dient vornehmlich dazu, sich beim Austausch über den Inhalt an die Hauptaussagen zu erinnern. Es ist kein Ersatz für das Hören der Audio-Vorträge. Die Lebendigkeit der Praxis wird durch die Lebendigkeit der Audio-Vorträge vermittelt.

Gedanken und Emotionen

Wir haben bereits geübt, uns die Qualität und die Art von Gedanken genauer anzuschauen, ohne in die Inhalte der Gedanken einzusteigen, und einfach zu merken: „Denken findet statt.“ Dann kann man merken, dass Gedanken einfach kommen und gehen, sie steigen auf und sind plötzlich wieder weg. Manchmal merkt man erst nach einiger Zeit: „Oh, der Gedanke ist nicht mehr da.“ Wir erleben und erkennen die Prozesshaftigkeit von Gedanken. Sie verändern sich andauernd, so nehmen wir in unserem direkten Erleben *anicca* wahr; wir beginnen ihre leere Natur zu entdecken. Gedanken sind flüchtige, geistige Ereignisse. Sie unterliegen Ursachen und Bedingungen, sie sind nicht fest, sie besitzen keine eigene Macht.

Manchmal erschrecken wir, was für böse, hässliche, grässliche, dunkle, vielleicht gewaltvolle Gedanken uns in den Geist kommen, ‚obwohl ich gar nicht so ein Mensch bin.‘ Joseph Goldstein sagt dazu: „Der Geist ist schamlos! Er wirft dir alles Mögliche hin.“ Es ist außerordentlich hilfreich, dies als solches zu sehen: „Was bist du schamlos, alter Geist.“ Du kannst auch Fragen stellen: „Ist dieser Gedanke heilsam oder unheilsam? Lohnt es sich diesem Gedanken nachzugehen?“ Das gilt nicht nur für diese dunklen, gewaltvollen Gedanken, sondern für alle Gedanken. Wenn wir den Sog der Gedanken erleben, angezogen wie von einem Magneten, dann können wir fragen: „Lohnt es sich, zu diesem Zeitpunkt diesem Gedanken nachzugehen? Ist es nötig? Ist es hilfreich?“

Wenn man sich dennoch in den Gedanken verstrickt und die Geschichte weiter ausspinnt, dann frage: „Ist das wahr? Stimmt das?“ Eine weitere Möglichkeit sich aus den Verstrickungen der Gedankenwelt zu befreien ist die Frage: „Wer denkt?“ Damit öffnet sich ein ganz neues Forschungsfeld.

Gedanken und Emotionen sind oft eng miteinander verwoben. Es ist manchmal schwer zu sagen, was zuerst da war, und das ist auch nicht unbedingt immer notwendig.

Ich erlebe es zum Beispiel, wenn ich an meine Kinder denke, dass Gedanken auftauchen wie: „Die haben sich nicht gemeldet. Was machen sie denn wohl? Wie läuft es auf der Arbeit oder im Studium? Warum haben sie sich noch nicht gemeldet? Sollte ich sie vielleicht anrufen?“ „Nun, ich will auch nicht die nervige Mutter sein!“ Tausend Gedanken. Das ist ein fruchtbarer Boden für *papañca*¹.

Ich kann diese Gedanken erkennen, wenn ich aber die darunter liegende Emotion nicht sehe, lässt die Kraft der Gedanken nicht so schnell nach. Meine erste Antwort war: „Ich sollte mehr loslassen! Ach guck mal Prasadavati: Schon so lange sind sie aus dem Haus und du hast immer noch nicht losgelassen.“ Doch das hat einen deutlich aversiven Geschmack. Beim weiteren Nachspüren offenbarte sich die eigentliche Emotion: „Ich vermisse sie.“ Das ist das Feld, mit dem ich üben kann. Damit kann ich umgehen. Ich kann vermissen erstmal zulassen und zugestehen. Das zu vergegenwärtigen hat Potential. Dann ist es nicht mehr die Kraft der Gedanken, die mich gefesselt

¹ skr. papañca

hält. Ich kann fragen: „Wie fühlt sich das an?“ Mit Achtsamkeit kann man kreativ weiter üben und die Identifikation mit dem Inhalt der Gedanken, die einen gefangen halten, lässt nach. Alles was jetzt noch da ist, ist die Feststellung: „Ja, so fühlt sich vermissen an. Und das ist ok.“ Ich bin jetzt vertraut mit dieser Emotion, sie ist Teil meines Erlebens. Das ist Mensch-Sein. Mit diesem klaren Gewahrsein fühlt man sich wie ein reicherer, freier Mensch.

Und das Erforschen kann noch tiefer gehen mit der Frage: „Warum vermisse ich sie?“ – „Weil sie mir am Herzen liegen. Weil ich sie liebe.“ – Da war ich in Kontakt mit einer Herzensöffnung und diese will ich nicht verleugnen. Ich möchte nicht verleugnen, dass ich jemanden liebe. Ich möchte nicht verleugnen, dass da viel Fürsorge, Interesse und Verbundenheit ist. Dies öffnet uns zudem für andere Menschen und ist nicht mehr exklusiv auf bestimmte Personen gerichtet. Positive Geistesqualitäten brauchen Zuwendung, Aufmerksamkeit, Interesse, um gedeihen und wachsen zu können. Das ist Praxis, das ist Übung.

3 Arten von *papañca*

Es gibt drei verschiedene Geisteszustände, die *papañca* besonders füttern und es lohnt sich diese genauer anzuschauen.

Das erste nennt sich Begehren-*papañca*, Haben-Wollen. Daraus entstehen Millionen von Gedanken in einer endlosen Schleife. ‚Wie kann ich etwas so beeinflussen, dass es in Erfüllung geht.‘ Auf Retreat möchte ich zum Beispiel an einem ganz bestimmten Tag unbedingt duschen – und daraus kann ein ganzes Szenario entstehen: „Wann könnte ich heute duschen? Das Programm ist so voll!“ - Jetzt wäre es eine verlockende Möglichkeit, weiter über das Retreat-Programm nachzudenken. - „Das Programm ist so voll und morgens wollen immer so viele duschen. Es sind überhaupt viele Frauen hier auf dem Retreat. Warum ist das wohl so? blablabla... Und dann gibt es auch so wenig Duschen hier. Für die Frauen stehen nur zwei Duschen zur Verfügung. Die paar Männer haben auch zwei Duschen nur für sich...“ Nun kann vielleicht die konkrete Planung beginnen: „Ich muss einen genauen Zeitpunkt finden. Was brauche ich zum Duschen? Wie schaffe ich es, zwischen der Meditation und dem Abendessen die Zeit gut zu nutzen? Was passiert, wenn die Duschen schon besetzt sind?“ Nun, das wäre ein guter Grund, sich in Aversionen zu stürzen.

Wir fabrizieren eine ganze Welt in unserem Kopf. Es fühlt sich so real an und irgendwie macht es Spaß. Wir gewinnen etwas daraus. Und dann erleben wir, dass die Realität ganz anders ist. Das ist die erste Form von *papañca*.

Die zweite Art ist *sakkāya-diṭṭhi*, der Glaube an ein Selbst. Diesen Prozess, den Glauben an ein festes Selbst immer wieder zu verfestigen, nennt man auch ‚*selfing*‘. Immer wieder fabrizieren wir Selbst, stärken wir Selbst. Wir ergreifen eine Erfahrung und machen es zu meins. „Das ist meins, da geht es um mich.“ Wir stärken unser *selfing* durch die Identifikation mit unserer Erfahrung. Das kann durch Kontakt mit allen Sinnestoren passieren. Du siehst etwas und sofort bist du in einer *papañca*-Geschichte, die mit dir zu tun hat. Wir glauben, die Welt dreht sich um uns. „Das Geräusch der vorbeifahrenden LKWs stört mich.“ Es ist auf mich bezogen. So kreierte ich immer wieder ‚mein, mir, mich, ich‘. Der Gedanke an sich ist nicht immer unbedingt das Problem, sondern das, was daraus entsteht, wenn es nicht mit Achtsamkeit gesehen wird. Dann starten wir sofort mit der Ich-Geschichte. Die Ereignisse sehe ich in direktem Bezug zu mir.

Jemand schaut mich ganz freundlich an, eine andere sieht mich grimmig an, und ich habe keine Ahnung, warum sie so schauen. Das kann ich nicht wissen, aber ich mache daraus eine Ich-

Geschichte, die mein Selbstwertgefühl entweder nach oben oder nach unten zieht. Dies ist die zweite Futterstelle für *papañca*.

Die dritte Art ist *māna*, eine subtile Erfahrung von Selbst, das durch Vergleichen gefüttert wird. Ich vergleiche mich mit anderen. Selbstdünkel liegt dem zugrunde. „Ich bin besser, ich bin schlechter oder ich bin genauso gut wie die anderen.“

Māna steht in der Hierarchie der Fesseln² sehr weit oben. Also sei nicht so hart und streng mit dir. Dennoch ist es wichtig, damit vertraut zu werden, wie *māna* funktioniert.

Es ist sehr hilfreich zu merken, dass diese Selbsteinschätzung und die damit verbundene Bewertung anderer, sich schnell ändern kann, wenn die Situation sich ändert. „Eben noch fühlte ich mich so unbeholfen im Gegensatz zu den anderen und nun bin ich plötzlich der Retter in der Not.“ Auf die Unbeständigkeit, die Flüchtigkeit dieser Zustände zu achten, nimmt *māna* die Kraft.

Achte auf die Stille und den Frieden, der eintritt, wenn *papañca* nicht da ist. Geisteszustände, die zu mehr Leiden führen, versklaven den Geist, es ist wichtig, sie zu erkennen. Füttere diese Geisteszustände nicht, sondern – manchmal wird es so drastisch ausgedrückt – lass sie verhungern. Erkenne, pflege und füttere die positiven Qualitäten des Geistes, die Erleuchtungsfaktoren, die Geisteszustände, die zu Befreiung führen.

Es gibt positive Geisteszustände, wie Stille, Ruhe, Zufriedenheit, die leise und leicht zu übersehen sind. Wenn du es gewohnt bist, dass viel im Geist passiert, dann kann es sein, dass du diese Zustände übersiehst und denkst: „Es ist langweilig“. Dann öffnest du die Tür für Ablenkungen, den Geist gefangen nehmen. Erkenne die Momente von Ruhe und Zufriedenheit! Das sind die Samen von Gleichmut. Diese zu erkennen, zu pflegen und zu nähren ist sehr, sehr wichtig.

Wenn man schon seit geraumer Zeit praktiziert, werden sich solche Früchte zeigen.

² Die Liste der Fesseln wird im Anhang 15 angeführt