

Abkehr von der Komplexität des Daseins – Ruhe im Innern

Von der Komplexität zur Einfachheit des Seins

Copyright by Fred von Allmen 2001 – 2020

Copyright der Zitate beim jeweiligen Autor oder Verlag.

Dieser Dharma-Vortrag darf kopiert und weitergegeben werden.

Er darf aber keinesfalls gehandelt oder verkauft werden.

Dieser Inhalt ist unter einer [Creative Commons-Lizenz](#) lizenziert:



Zu Beginn diese Verse von Buddhadasa Bhikkhu:

'Lasst euch nicht von Hühnern beschämen'

"Die Menschen dieser Welt konsumieren tonnenweise Drogen.
Hühner dagegen picken nicht ein Körnchen davon auf.
Sie schlafen trotzdem gut, denn ihr Geist ruht hundertprozentig in sich selbst.
Ist euch das nicht ein wenig peinlich?"

Die menschliche Geburt gibt uns das Recht, neurotisch zu sein.
Sollten wir das als Segen oder als Fluch ansehen?
Findet doch bitte ein bisschen Dhamma, bevor es zu spät ist, damit ihr glücklich leben könnt
und euch nicht länger vor den Hühnern schämen müsst.

Wenn wir uns mit den Hühnern vergleichen, werden wir bemerken,
dass sie nicht an Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit oder Magengeschwüren leiden.
Sie sind frei von nervlicher Belastung und Geisteskrankheiten.
Hühner drehen nicht durch, wie wir es jeden Tag tun."

Um mehr Ruhe in den Alltag zu bringen, müssen wir erforschen, was es ist, das unseren Geist, unser Herz getrieben und ruhelos macht und die Komplexitäten unseres Alltags weiter verdichtet. Indem wir den ständigen, alltäglichen Ablauf dieser Prozesse in unserem Inneren betrachten, lernen wir zu erkennen wie sie entstehen, wie wir sie selber schüren, aber auch, wie wir dies lassen können und sie zum Versiegen bringen.

Ein Praxis-Begriff, den der Buddha brauchte, um die leidenschaftenden Tendenzen des Geistes zu endloser Komplexität zu bezeichnen, heisst: Papanca (sprich: Papantscha). Papanca bedeutet etwa so viel wie 'Vermehrung, Verbreitung, Vervielfachung, rapides Wachstum und Verästelung, Wucherung, Proliferation, Vom Hundertsten ins Tausendste gehen'. Hier eine interessante Aussage des Buddha:

"Der Gedanke äussert sich als Wort,
Das Wort äussert sich als Tat,
Die Tat wird zur Gewohnheit,
Und Gewohnheit verhärtet sich zu Charakter.
Deshalb beachte sorgsam den Gedanken und seine Wege, (...)"

Der Prozess läuft also: Gedanke/Gefühl → Wort → Tat → Gewohnheit → Charakter → Selbstgeschaffene, persönliche Welt. Zum Beispiel eine Welt von innerer Ruhe und Frieden – oder aber eine Welt aus Druck, Zwang und Stress.

Im ersten Vers des Dhammapada, einer Sammlung von Versen und Aussagen des Buddhas, heisst es:

"Alle Dinge entspringen dem Geist
Sind unseres mächtigen Geistes Schöpfung (...)"

Mit unserem Denken und Fühlen erschaffen wir also unsere eigene, persönliche Welt! Das ist eine bedeutende Aussage. Es heisst, dass wir, entgegen allen Gewohnheiten, im Inneren nach den Ursachen der Komplexität dieses Daseins suchen müssen. Es heisst auch, dass wir im eigenen Geist und Herz nach Möglichkeiten forschen müssen, die eigene Welt zu verändern. Wenn sich unsere innere Haltung wandelt, wird sich auch unsere Welt ändern. Wenn wir uns im Inneren von der Komplexität abwenden, wird sie sich auch im Äusseren vereinfachen.

Unsere Welt, das sind unsere Erfahrungen der sechs Sinne: Körper-Empfinden, Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Denken-Fühlen. Alles was wir im Leben erfahren, alles was wir im Leben erfahren *können*, läuft auf diesen sechs Kanälen. Ausser diesem ständigen, nur vom Tiefschlaf unterbrochenen Fluss von Moment-zu-Moment Erfahrung, gibt es nicht noch eine andere Welt. Das *ist* unsere Welt. 'Meine persönliche Welt'. Das ist sehr wichtig zu verstehen!

Wie wir mit dieser, unserer Welt umgehen, ist das, was sie prägt. Wie wir über diese, unsere Welt denken und fühlen und auf sie reagieren, macht ihr Wesen aus. Diese, unsere Welt wird komplexer, wenn wir uns mit einem nicht enden wollenden Fluss von Gedanken, Gefühlen und reaktiven Emotionen darin bewegen. Komplexität entsteht aus einem anschwellenden, sich mehr und mehr verästelnden und verzweigenden Strom von Gedanken und Gefühlen, in welchem wir uns vom Hundertsten ins Tausendste verlieren, entsprechend unserer alten Gewohnheiten und Tendenzen. Eben: Papanca. Die Realität wird zunehmend von unserer selbstgeschaffenen Welt überlagert bis wir völlig den Kontakt damit verlieren. Marie von Ebner-Eschenbach:

"Solange man redet, erfährt man nichts." ()

Dies gilt auch für "gedankliches Reden", eben Papanca.

- Die Praxis im Alltag besteht also einerseits darin, diese Muster zu erkennen und zu studieren.
- Andererseits besteht sie darin, diese Muster zu stoppen, loszulassen, zu 'veröden'.

Genau dies ist unsere Aufgabe, wollen wir tatsächlich "von der Komplexität des Alltags zur Einfachheit des Seins" gelangen!

Als Ansatzpunkte für unsere Alltagspraxiswoche können wir verschiedene Arten von Papanca verwenden. Man kann fünf verschiedene 'Aromen' unterscheiden – Aromen, so etwa wie beim Eiscrème. Es ist nötig, diese emotionalen Aromen oder Tönungen unterscheiden zu können, denn oft sind sie es, welche Papanca füttern oder anheizen. Es sind dies:

- Tanha papanca: Proliferation auf Begierde begründet
- Dosa papanca: Proliferation auf Abneigung begründet
- Bhaya papanca: Proliferation auf Angst und Besorgnis begründet
- Ditthi papanca: Proliferation auf Ansichten und Meinungen begründet

- Mana papanca: Proliferation begründet auf Identifikation und Ergreifen von 'Selbst'

Proliferation der Begierde (tanha papanca):

Wir sehen Dinge, von denen wir uns angenehme Erfahrungen versprechen. Ein neues Kleidungsstück, ein schöneres Schmuckstück, ein cleveres Gadget (iPhone), einen aufregenden Kinofilm, ein teureres Auto, eine bessere Wohnung, eine neue Freundin/Freund, mehr Freunde in Facebook, der Nachtschicht, Schokolade, schneller durch den Verkehr kommen, bessere Politiker, grünere Umwelt, was immer es auch sein mag. Oder: die zweite Portion beim Mittagessen, eine bessere Meditation, oder erleuchtete DharmalehrerInnen.

Wir stellen es uns vor, tagträumen darüber, betrachten Kataloge, lesen Magazine, sprechen davon – und machen so das Verlangte noch erstrebenswerter. Wir glauben (wir fühlen intuitiv), dass diese Dinge, Menschen, Situationen eine ihnen innewohnende Macht besitzen, uns glücklich zu machen. So investieren wir in komplexen Geschichten darüber, was diese Dinge uns bringen werden.

Wie viel geistige, emotionale und verbale Energie wenden wir auf für Begierde-Papanca? Wie viel Zeit füllen wir damit und wie viel Zeit 'verbrauchen' wir demzufolge? Wie viel Spannung und Erwartungsdruck schaffen wir uns so? Wie gedrängt oder wie geräumig wird unsere Welt dadurch? Lasst und in dieser Woche hinschauen, wie – und wie oft – wir in diesem Modus funktionieren: 'Ich brauche unbedingt...', 'ich werde nie mehr froh sein wenn ich dies oder jenes nicht habe...'

Proliferation der Abneigung (dosa-papanca):

Wir sehen Dinge, die uns unangenehm sind. Die alten Kleider, die nicht mehr gut genug sind, der Computer der schon wieder zu langsam wird, der Teppich der abgeschabt ist, der alternde Körper, der unsensible Partner, die nörgelnde Freundin, das Essen, das nicht schmeckt wie erwartet, die stressige Arbeitsstelle, der völlig daneben liegende Politiker, was immer es auch sein mag. Schnell haben wir viele Gründe zur Hand, warum etwas oder jemand nicht okay ist – und wo und wie sie sich bessern sollten.

In unserem Geist dreht der Ärger Runden, wir schreiben imaginäre Leserbriefe, regen uns auf und schimpfen, wir malen uns aus wie wir jemanden massregeln, blamieren oder lächerlich machen, wir hecken aversive Strategien aus – und machen das Verwünschte schlimmer. Dasselbe tun wir oft auch mit uns selbst – was immer sehr schmerzhaft ist. Auch dann, wenn wir's gar nicht merken.

Wie viel geistige, emotionale und verbale Energie und Aufwand wenden wir auf für 'Abneigungspapanca'? Wie viel Zeit füllen wir damit und wie viel Zeit 'verbrauchen' wir demzufolge? Wie viel schlechte Laune und Stress schaffen wir uns so? Wie eng und einsam oder wie licht und weit wird unsere Welt dadurch?

Proliferation der Angst und Besorgnis (bhaya-papanca):

Es ist eine Art von Proliferation, die von aussen recht stark gefördert oder gar empfohlen wird. Besonders in Krisenzeiten. Wir sollen uns vor Krankheiten fürchten, vor anderen Völkern, anderen Parteien, vor fremden Religionen..

Wir sehen Dinge die unangenehm oder schwierig oder sonstwie unerwünscht werden *könnten*.

Die Bank könnte kollabieren, die Freundin könnte weglaufen, die Freundin wird vielleicht *nicht* weglaufen, das Geschäft könnte schlecht gehen, die Stelle könnte gestrichen werden, die Kinder könnten auf schlechte Wege kommen, das Fahrrad könnte gestohlen werden, das Essen könnte nicht schmecken, ich müsste hungern, ich würde verdursten (wenn ich meine Wasserflasche nicht jederzeit zur Hand habe), man könnte mich womöglich nicht ernst nehmen, die Welt könnte untergehen, was immer es auch sein mag.

Die 'Angst-begründete' Proliferation wurzelt in unserem tiefen und ständigen Verlangen nach dem Gefühl von Sicherheit, von Voraussagbarkeit, von Kontrolle. Das ist sehr kompliziert und aufwändig. Besonders in einer unberechenbaren, ständig sich verändernden Welt – in einem Universum, das sich gar von Moment zu Moment verändert.

Wir planen und bereiten uns innerlich vor – zehn mal, hundert mal, tausend mal. Wir machen uns kleine Sorgen, mittlere Sorgen oder grosse Sorgen. Wir befürchten, bangen, vermuten, wähen, stutzen, zweifeln, beargwöhnen – und machen das Befürchtete noch beunruhigender.

Wie viel geistige, emotionale und verbale Energie wenden wir auf für Befürchtungspapanca? Wie viel Zeit füllen wir damit und wie viel Zeit 'verbrauchen' wir dafür? Wie komplex und unübersichtlich erscheint uns unsere unmittelbare und unsere fernere Zukunft so? Wie bedrückt oder wie unbeschwert wird meine Welt dadurch? Mark Twain:

"Mein Leben war voller Tragödien, wovon einige tatsächlich passiert sind."

Und Oscar Wilde:

"Die schlimmsten Dinge in meinem Leben sind gar nie passiert."

Proliferation der Ansichten und Meinungen (ditthi-papanca):

Wir haben Ansichten und Meinungen über alles und jedes in dieser Welt. Sicher haben wir auch schon bemerkt, dass wir an unseren Ansichten und Meinungen anhaften. Wir wollen gerne recht haben! Wir hegen Ansichten und Meinungen über Autofahrer und über Radfahrer, über McDonalds und Starbucks, über die verständnislosen Politiker, über Meditation, über die Meditation anderer Gruppen, über MeditationslehrerInnen, über das Klima, über den Nachbarn, über die Kleider der anderen, über die eigenen Kleider, über richtige Ernährung, über was immer es auch sein mag.

Wir wissen was wirklich ist, wie man's machen sollte, was wahr ist und den Tatsachen entspricht – selbst wenn wir morgen schon wieder eine andere Meinung haben. Innerlich debattieren wir, rechtfertigen uns, beweisen das wir recht haben, wiederholen endlos die gleichen Argumente, überzeugen uns davon, dass es sich in diesem Fall nicht um eine Meinung handelt, sondern darum wie die Dinge tatsächlich sind – und solidifizieren dadurch unsere Ansichten noch mehr. Das ist ganz normal. Aber sehr anstrengend. Es ist eine ständige Umbau-stelle.

Über einige Dinge müssen wir eine Meinung haben. Manchmal sogar über gewisse Menschen. Wenn wir jemanden anstellen oder entlassen müssen. Wenn wir jemandem unser Geld anvertrauen wollen – oder unsere Gesundheit. Sehr oft bräuchten wir aber keine Meinung. Und immer ist es unsinnig, an seinen Meinungen anzuhaften!

Wie viel geistige, emotionale und verbale Energie wenden wir auf für 'Meinungspapanca'? Wie viel Zeit füllen wir damit und wie viel Zeit 'verbrauchen' wir dafür? Wie viel Voreingenommenheit und

Intoleranz schaffen wir uns so? Wie dicht und unflexibel oder wie offen und geschmeidig wird mein Herz dadurch?

Proliferation begründet auf Identifikation und Ergreifen von 'Selbst' (mana-papanca):

Wir sind identifiziert mit 'Ich', 'Mich', 'Mir' und 'Mein': Wer ich sein möchte. Wer ich *nicht* sein möchte. Was ich glaube was man von mir denkt. Wie ich mich darstelle. Wie ich aussehe. Ob ich geliebt werde. Ob ich wichtig bin. 'Mein' Leiden, 'meine' Sorgen, etc. – und wir fühlen uns mehr und mehr als getrenntes Selbst – eben 'Ich'.

Wir konstruieren ganze Welten, Geschichten und Dramen – über 'Mich'! Ich bin! Ich bin toll, nutzlos, erfolgreich, Versager, hervorragend, nicht würdig, schuldig.... Manche dieser Geschichten sind von historischem Alter: wir erzählen sie uns – und glauben sie uns seit wir uns erinnern können. Wir glauben: Ich bin so! Andere Geschichten über uns selbst entstehen kurzfristiger oder gerade im Moment.

Mit Hilfe der Achtsamkeit können wir sehen, wie sie durch jene inneren Prozess entstehen, mit denen wir uns identifizieren. Wenn ein Gedanke der Trauer oder der Wertlosigkeit in uns entsteht und wir uns damit identifizieren, entsteht die Überzeugung: 'Ich bin traurig' oder 'ich bin nicht gut genug, wertlos', zusammen mit einer darauffolgenden endlosen Kette von Papanças.

Oder ein Ausbruch von Ärger – und dann: 'Ich sollte doch nicht ärgerlich sein, aber der Ausbruch ist doch schliesslich gerechtfertigt, aber was denken die anderen jetzt wieder über mich...' Eine längere Geschichte, Herz und Geist besetzend, Zeit füllend, stressvoll. Die Proliferation des Denkens über Ich, Mich, Mir und Mein.

Wie viel geistige, emotionale und verbale Energie wenden wir auf für 'Selbst-Papanca'? Wie viel Zeit füllen wir damit und wie viel Zeit 'verbrauchen' wir dafür? Wie viel Selbstbezogenheit und Enge uns Frustration schaffen wir uns so? Wie eng und kleinlich oder wie verbunden und weit wird meine Welt dadurch?

Die verschiedenen Papanças verstärken sich gegenseitig:

Angst-Proliferation wird Abneigung verstärken – dabei hätten wir lieber 'dies oder jenes', das heisst Verlangen-Papanca entsteht..

Da ist ein Knie-Schmerz:

'Oh jeh! Vielleicht geht das Knie kaputt durch diese leidige Sitzerei. Ich wär sicher nicht die Erste, die hier auf der Bahre hinausgetragen wurde' (Angst-Papanca).

'Diese unnatürliche Sitzerei kann ja nicht wirklich gut sein. Nichts wie raus hier!' (Aversions-Papanca).

Diese kann darauf hin leicht zu Mana-Papanca werden: 'Ich bin doch ein hoffnungsloser Meditier!'

'Aber Moment mal. Vielleicht sollte ich alles ganz anders angehen – und würde hoffentlich bald erleuchtet werden!' (Tanha-Papanca).

Die Prozesse sind endlos und füllen unseren Geist, unsere Herzen, unsere Meditation, unsere Arbeit, unseren Tag – und werden zu unbarmherzigen 'Verdichtern' der Komplexität unseres täglichen Lebens, weit entfernt von jeglicher 'Ruhe des Seins'.

Was wir brauchen, um all diese Muster zu erkennen, zu verändern und abzubauen, um schliesslich mehr Einfachheit und Geräumigkeit in unseren Alltag zu bringen und mehr Ruhe und Frieden in unserem Geist und Herzen zu schaffen, ist folgendes:

- Achtsames Gewahrsein dieser Abläufe.
- Willens sein, hinzufühlen wie sich Druck, Gehetze, Stress und Komplexität anfühlen.
- Liebevoll und geduldiges Annehmen der Gefühle von Leistungsdruck, Verlangen, Besorgnis, und von Gefühlen der Leerheit oder der Langeweile, wenn wir es wagen, die Lücken nicht gleich auszufüllen.
- Und letztlich: Verzicht, Entsagung und Abkehr von Papanca.

Wir brauchen Achtsamkeit an dem Punkt, an dem die unmittelbare Wahrnehmung übergeht ins Assoziieren und anschliessend in Papanca. Dadurch werden die Dinge einfacher.

Es ist der Übergang zwischen der momentanen Wahrnehmung und den Erinnerungen, Befürchtungen, Wünschen und Hoffnungen welcher durchgetrennt werden muss. Mit genügend Achtsamkeit können wir sowohl Menschen als auch Situationen neu sehen – nicht beladen mit unseren alten Ideen, Vorstellungen und Gefühlen.

Vorbedingung für diese innere Freiheit: Wir müssen sie tatsächlich wollen! Wir müssen immer wieder von Neuem entscheiden unsere Geschichten und Tagträume loszulassen

über das Einkaufen, über Anschaffungen,
über erhoffte Vergnügen, über befürchtete Probleme,
über die Kinder, über die Schule, über die Eltern,
über das Kochen, über das Essen,
über die Arbeit, über das Geschäft, über die Mitarbeiter, über die Chefs,
über die Freunde, über die Beziehung,
über die Ausflüge, über die Ferien,
darüber, wie es ist, wie es sein sollte, ob es möglich wäre, ob es sowieso nie klappenwürde, ob es dauert, ob es aufhört, was dabei herauschaut....

Wollen wir wirklich weniger Papanca? Wenn ja, können wir in der Alltagswoche mit Üben beginnen: Nicht ergreifen. Nicht komplizieren. Einfach innehalten. Einfach hier sein. 'Einfach' sein. Innerlich Ruhen. Erfüllung im Moment erfahren.

Das Wort A-Papanca (Non-Proliferation) ist ein Synonym für Nirvana.
Das vollständige Ende von Papanca ist also Befreiung.

