

Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

Verlangen (Tanha) als Teil des Abhängigen Entstehens - Wie komme ich da raus?

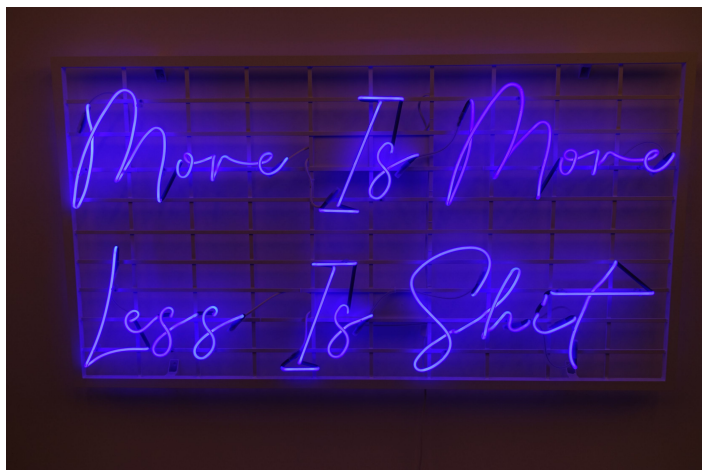
Welche Rolle spielt Verlangen im Abhängigen Entstehen?

Tanha, Trishna – Durst, Verlangen, Gier, Begehren, Brennen, Sehnsucht, Neigung (leaning into - sich hinwenden)

Im Unterschied zu:

Chanda – der Wille zum Handeln (willingness to do)

Der Verlangensimpuls bedingt durch Empfindung (Vedana) führt zu starkem Verlangen, Ergreifen (Upadana.)



Im Bild des Abhängigen Entstehens steht Verlangen zwischen den Sinnesorganen, Kontakt, Gefühlstönung (alle unvermeidlich) und Ergreifen, Festhalten (Upadana), d.h. ein neues Selbst bildet sich. Dieses in ein neues Selbst hineingeboren zu werden geschieht immer und immer wieder, eigentlich jede Sekunde.

Es gibt 4 Gebiete des Verlangens, Dursts:

- 1) Sinnesfreuden
- 2) Meinungen, Sichtweisen
- 3) Rituale
- 4) Glaube an ein unabhängig existierendes Selbst, eine Identität

Wirkungsweise von Verlangen (Tanha)

Kontakt geschieht unvermeidlich. Es ist angenehm, unangenehm, neutral und „ich“ setze mich dazu in Beziehung, reagiere mehr oder weniger automatisch. Daraus baue ich „mich“ ständig neu zusammen.

Ich will jemand sein, jemand der sich wohlfühlt, das ist oberste Priorität.

Wenn ich alles mitmache was mein Herz/Geist mir vorschlägt, bin ich ziemlich schnell erschöpft, platt. Den Durst löschen mit Salzwasser

Verlangen – individuell hält die ungerechten sozialen Strukturen am Leben, verstärkt sie sogar.

Verlangen ist gesellschaftlich erwünscht (Kapitalismus, Konsumgesellschaft – mehr ist besser) und wird verstärkt durch die Isolation des Einzelnen der in Abhängigkeit gebracht wird (allein machen sie dich ein – Beispiel: überschaubare Strukturen unterstützen Kooperation, Solidarität – Anonymität, unübersichtliche Strukturen machen machtlos, erzeugen zusätzliche Unsicherheit, Löcher die gefüllt sein wollen).

Ich konsumiere also bin ich.

Unsere Haltung zu dem was im Gewahrsein auftaucht bestimmt wo`s langgeht:

Verlangen – möchte ich, dass etwas geschieht?

Abwehr – möchte ich, dass etwas aufhört?

Verwirrung – bin ich in Kontakt mit dem was geschieht? Autopilot!!!

Persönliche Erfahrungen als Verlangentyp:



an Wollen, Verlangen, Begehren. Anfängen von überlebensnotwendigem (Essen, Schlafen, Temperatur) über lebensqualität-ausmachendem (Mitgefühl, Helfen, Kreativität, Liebe) bis zu leidenschaftlichem Verlangen. Weshalb versuchen wir so hartnäckig, etwas haben zu wollen, es wegschieben zu müssen, obwohl wir zahllose Male erfahren haben, dass es nicht funktioniert? Warum betäuben, immunisieren wir uns? Sind wir nicht im Kontakt, wollen wir nicht im Kontakt sein?

Wenn ja, wie läuft das ab, was machen wir um auszusparen?

Leider ist es nicht schwarz-weiß, kein Verlangen, kein Problem wäre der asketische Weg (auch das ist, es anders wollen als es ist – tricky business)

Der mittlere Weg ist.....Versuch und Irrtum weisen die Richtung.

Verlangen, Haben-wollen im weitesten Sinn heißt – Das Angenehme wird pauschal als Event idealisiert, das Unangenehme auf ähnliche Weise verteufelt, entsprechend reagiere ich.

Das ist eine intuitive, uralte Reaktion aus dem Bereich der Überlebenssicherung (interessant, dass Sex/Reproduktion, Essen – angenehm ist)

Im Retreat, ist es wirklich überlebenswichtig zu wissen wer neben mir Gehmeditation praktiziert?

Verlangen – ein Impuls, der sich von einer Vorstellung, zur Handlung verwandelt.

Den Impuls wahrzunehmen gibt mir unter Umständen mehr Freiheit mich dazu zu verhalten bzw. den ganzen Prozess und seine Auswirkungen mitzukriegen.

Verlangen (der Impuls, der mich handeln lässt, wäre vielleicht treffender) hat eine mächtige, fast drogenartige (spacing out) Wirkung. Wie im Rausch wird meine Wahrnehmung undeutlich, verschwommen, ungenau (CD-Laden, idealisierter Cafe-Besuch, Romanze usw.).



Der Weg in die Freiheit

Hilfreich den Ort im Körper (Bauch, Kehle, Arme etc.) zu finden, an dem sich Verlangen manifestiert, die Gedanken, Hoffnungen die damiteinhergehen, zu erkennen.

Es ist auch möglich beim Ergreifen (Upadana) aus der Kette auszusteigen, aber das ist mit mehr Stress (Dukkha) verbunden (heiße Herdplatte-Beispiel).

Der ganze buddhistische Pfad ist ein Ruhen in dem Raum zwischen Gefühlstönung und Verlangen, ein waches, aufmerksames Ruhen.

Dazu muß ich ganz dabei sein, ganz präsent, entspannt das ist nicht einfach.

Dadurch habe ich die Möglichkeit die Täuschung zu entlarven. Vermeidung hält den Mythos am Leben, unbewußtes Ausagieren verstärkt ihn.

Kein Fluß ist gewaltiger als Tanha/Verlangen.

Buddha

Du kannst die Wellen nicht aufhalten, aber Du kannst lernen auf ihnen zu surfen.

[Swami Satchidananda](#)