Copyright - Hinweis: Die Texte sind urheberrechtlich geschützt! © www.die-freiheit-entdecken.de - Wolfgang Presser / Ruth Kölling

---

Tanha – Verlangen als Teil des Abhängigen Entstehens

1) Definition von Tanha (Stellung im Abhängigen Enstehen)
2) Wirkungsweise von Tanha
3) Persönliche Erfahrungen
4) Der Weg in die Freiheit

1) Definition von Tanha (Stellung im Abhängigen Enstehen)
Tanha, Trishna – Durst, Verlangen, Gier, Begehren, Brennen, Sehnsucht, Neigung - leaning into - sich hinwenden
Chanda – willingness to do (der Wille zum Handeln)

Tanha, trishna (Verlangensimpuls) bedingt durch Vedana (Empfindung) und führt zu Upadana (starkem Verlangen, Ergreifen)
Verlangen steht Rad des Abhängigen Entstehens zwischen den Sinnesorganen, Kontakt, Gefühlstönung (alle unvermeidlich) und Ergreifen, Festhalten (Upadana), ein neues Selbst bildet sich.
Dieses in ein neues Selbst hineingeboren zu werden geschieht immer und immer wieder, eigentlich jede Sekunde.
4 Gebiete des Verlangens, Dursts:
1) sense pleasure (Sinnesfreuden)
2) views (Meinungen, Sichtweisen)
3) rites and rituals (Rituale)
4) identity beliefs (Glaube an ein Selbst, eine Identität)

2) Wirkungsweise von Tanha
Kontakt geschieht und „ich“ setze mich dazu in Beziehung, verhalte „mich“
(angenehm, unangenehm, neutral)entsprechend, das baut mein „Ich“ zusammen.
Ich will jemand sein, jemand der sich wohlfühlt.
a) Gratification (Lohn, Reiz) – es passiert etwas
b) Danger (Gefahr) – ich bleibe stecken - of craving (des Verlangens)
c) Escape (Ausweg) - aufwachen

Wenn ich alles mitmache was mein Herz/Geist mir vorschlägt, bin ich ziemlich schnell erschöpft, platt
Trying to quench the thirst by drinking saltwater – den Durst löschen mit Salzwasser
Verlangen – individuell, arbeitet Hand in Hand mit tanha in den ungerechten sozialen Strukturen, verstärkt sich gegenseitig.
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).
Ich konsumiere also bin ich.
Unsere Haltung zu dem was 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!!!
Alles Formen von tanha, trishna

3) Persönliche Erfahrungen als Verlangenstyp

Es gibt in unserem täglichen Erleben eine große Bandbreite an Wollen, Verlangen, Begehren. Angefangen von überlebensnotwendigem (Essen, Schlafen, Temperatur) über lebensqualität-ausmachend (Mitgefühl, Helfen, Kreativität) bis zu leidschaffendem Verlangen. Was ist der Klebstoff, der uns etwas haben lassen möchte, weghaben möchte, obwohl wir zahllose Male erfahren haben, dass es nicht funktioniert? Weshalb immer wieder?

Sind wir nicht im Kontakt? Wenn ja, wie läuft das ab, was machen wir um au

szuspacen?
Leider ist es nicht schwarz-weiß, kein Verlangen, kein Problem (auch das ist es anders wollen als es ist – tricky business)
Der mittlere Weg ist…….
Tanha – Das Angenehme wird pauschal als Event idealisiert, das Unangenehme auf ähnliche Weise verteufelt, entsprechend reagiere ich.
Das ist eine intuitive Reaktion aus dem Bereich der Überlebenssicherung (interessant, dass Sex/Reproduction, Essen – angenehm ist)
Ist es wirklich so wichtig zu wissen wer neben mir Gehmeditation praktiziert?
Tanha – der Impuls, der sich zu 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 (in meinem Fall CD-Laden, idealisierter Cafe-Besuch).

4) 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 damit einhergehen, zu sehen.
Es ist auch möglich beim Ergreifen (Upadana) aus der Kette auszusteigen, aber das ist mit mehr Dukkha verbunden.
Der ganze buddhistische Pfad ist ein Ruhen in dem Raum zwischen Gefühlstönung und Verlangen, ein wache

s, aufmerksames Ruhen.

Dazu muß ich ganz dabei sein, ganz präsent, das ist nicht einfach.
Dadurch habe ich die Möglichkeit die Täuschung zu entlarven, siehe persönliche Erfahrungen.
Vermeidung hält den Mythos am Leben, unbewußtes Ausagieren verstärkt ihn.
There is no river bigger than tanha
Kein Fluß ist gewaltiger als Tanha/Verlangen.
Buddha
You can`t stop the waves, but you can learn to ride them.
Du kannst die Wellen nicht aufhalten, aber Du kannst lernen auf ihnen zu surfen.
Swami Satchidananda