

## Papañca - die vielfältige Entfaltung

*Papañca* im Palikanon.de-Wörterbuch:

Ausbreitung, Weitschweifigkeit, ausführliche Auseinandersetzung, Entfaltung, Mannigfaltigkeit, Vielheit (Welt);

*Papañca* im Nighandu von Santuṭṭho Bikkhu:

1. Mannigfaltigkeit;
2. geistiges oder gedankliches oder begriffliches Aufschäumen, Auswuchern, Ausufern;
3. Hindernis (auf dem Weg zur Erlösung);
4. Illusion, Einbildung, Projektion;
5. Verzögerung [→ durch Abschweifungen wird das geradlinige Fortkommen verzögert.]

*Papañceti*:

1. an Illusionen leiden, besessen sein, gedanklich ausufern lassen; (*Papañceti-saññā* – u.a.: Besessenheit [→ Sitzplätze im Theater/Lokal werden besetzt/besessen; aber welche Gäste will man haben? So auch im Geist: welche Gedanken besetzen die geistigen Plätze?])
2. verzögern  
[]-Einfügungen vom Autor.

*Papañca* im Pali-English-Dictionary:

1. obstacle, impediment, a burden which causes delay, hindrance, delay
2. illusion, obsession, hindrance to spiritual progress
3. diffuseness, copiousness (~*sankhā* sign or characteristic of obsession = *taṇhā*, *ditṭhi* and *māna*), (~*saññā* (*sankhā*) idea of obsession, idée fixe, illusion.)

*Papañceti*:

1. to have illusions, to imagine, to be obsessed
2. to be profuse, to talk much, to delay on

*Papañcita*: obsessed, illusioned obsession, vain imagination, illusion

Was dieses *papañca* im Sinne des Dhamma bedeutet, wie es zustande kommt und wie man damit heilsam umgehen kann, versuchen die nachfolgenden Seiten zu erläutern. (Für alle die es ganz genau wissen wollen: „Konzept und Realität im frühbuddhistischen Gedankengut“ von Bhikkhu Ñāṇananda; erschienen im Dhamma-Dana-Projekt der BGM.)

Betrachten wir dieses Phänomen zunächst so, wie es den meisten Menschen aus ihrem eigenen Leben, bzw. ihrem Umfeld zur genüge bekannt ist: das Abschweifen, das sich Verzetteln, das Tagträumen und Phantasieren – von der Zerstretheit bis hin zur Wahnvorstellung. Wenn wir nicht gerade selbst davon betroffen sind, können wir es bei anderen häufig beobachten und wenn dieses geistige Ausufern nicht bereits die pathologische Form einer wahnhaften Besessenheit erreicht, erscheint uns dieses Phänomen höchstens als lästig, weil wir und/oder unser Gegenüber nicht bei einer Sache bleiben können oder wieder einmal aus einer Mücke ein Elefant gemacht wird (von der Idee, über den Idealismus zur Ideologie!) – mit den allseits bekannten Folgen. Die Lehre des Buddha bietet hierzu eine heilsame Alternative:

*"Freund, ich behaupte und verkünde solch eine Lehre, nach der man mit niemandem in der Welt streitet, [...] dies ist das Ende des Gebrauchs von Knüppel und Waffe, von Streit, Zank, Streitgesprächen, Anschuldigung, Gehässigkeit und falscher Rede; hier hören diese üblen unheilsamen Zustände ohne Überbleibsel auf." (MN 18)*

Wie in Dhp 1 beschrieben geht der Geist allen Dingen voran und so ist klar, dass dieses Ausufernd, diese geistige Ausbreitung von Ideen und deren Festsetzung (*fixe* Idee – Besessenheit) die Grundlage für alle weltlichen Auseinandersetzungen bildet – vom der Unzufriedenheit mit sich selbst, bis hin zum Krieg zwischen den Völkern; ein existenzielles Problem erkennen die meisten Menschen jedoch nicht darin.

Dabei handelt es sich im Sinne des Dhamma des Erhabenen bei *papañca* aber um eine massive Störung, die nicht nur verhindert, dass wir die Dinge so erkennen wie sie tatsächlich sind (Soheit – *tathāta*), sondern sie trägt massiv zur Bildung der "Ich-Welt-Illusion" bei, sprich: zur Erhaltung von *dukkha*.

Zunächst können wir festhalten, daß *papañca* von einem geistiges Abschweifen, über eine Ausuferung zu Vorstellungen und Illusionen, bis hin zur Besessenheit und Wahnhaftigkeit reicht. Wenn man, auf Grund der gemeinsamen indogermanischen Sprachwurzeln, das deutsche Verb "panschen" dazu vergleicht, was lt. Duden ja "mischend verfälschen; verdünnen" bedeutet, so könnte man auch von einem Verwässern sprechen, was ja einer Verdünnung entspricht und einem Mangel an Konzentration (sic!) gleichkommt, d.h. das Eigentliche, Ursprüngliche wird durch verschiedene Fremdeinflüsse verdünnt und voluminöser gemacht, sprich: aufgeblasen bzw. ausgebreitet und stellt somit ein verfälschtes Produkt (*sankhāra*) dar.

Hier ein paar Lehrreden zur weitreichenden Bedeutung von *papañca*:

*"Da führt, ihr Brüder, ein Mönch ein solches Leben, dass ihm dadurch kein guter Tod, kein gutes Ende beschieden ist. Und in welcher Weise?"*

*Da, ihr Brüder, findet ein Mönch Gefallen und Freude an körperlicher Beschäftigung, ist der Freude an körperlicher Beschäftigung hingegeben. Er findet Gefallen und Freude am Plaudern – am Schlafen – an Geselligkeit an vertrautem Umgang mit Haushältern – am **Weltlichen** (*papañca*), ist der Freude am Weltlichen hingegeben.*

*Insofern, ihr Brüder, führt ein Mönch ein solches Leben, dass ihm dadurch kein guter Tod, kein gutes Ende beschieden ist. Von diesem Mönche aber, ihr Brüder, heißt es, dass er am Persönlichkeitsgebilde (*sakkāyābhirato*) seine Freude hat; nicht hat er das Persönlichkeitsgebilde überwunden, um so dem Leiden ein völliges Ende zu machen."*  
(AN VI,14)

*Wer der Weltausbreitung (*papañca*) ganz ergeben ist,  
den Tieren gleich sich an der Weltausbreitung erfreut,  
wird das Nibbāna nicht erlangen, jene höchste Sicherheit.  
Wer aber der Weltausbreitung nicht ergeben ist,  
wer sich am Pfad der Nicht-Ausbreitung (*nippapañca-pada*) erfreut:  
Der wird das Nibbāna erreichen, die höchste Sicherheit.  
(Thag. 989/990 und AN VI,14)*

Da saß eine Anzahl von Bhikkhus in der Versammlungshalle, wo sie bei der Rückkehr von ihrer Almosenrunde, nach ihrem Mahl, zusammengekommen waren, als diese Erörterung unter ihnen auftauchte: "Es ist wunderbar, Freunde, es ist erstaunlich, wie mächtig und machtvoll der Tathāgata ist. Denn er ist in der Lage, über die Buddhas der Vergangenheit Bescheid zu wissen – die das endgültige Nibbāna erlangten, **das begriffliche Ausufernd durchschnitten** (chinnapapañce), den Kreislauf durchbrachen, die Runde beendeten, und allem Dukkha entkamen – wie die Geburt jener Erhabenen war, wie ihre Namen, ihre Familien waren, wie ihre Sittlichkeit, ihr Wesen, ihre Weisheit war, ihr Verweilen, ihre Befreiung." (MN 123)

Wer diese **Vielheitswelt**, den 'Geist und Körper' (papañca-nāma-rūpam) innen und außen ergründet hat, und auch die Wurzel dieser Krankheit; der ist von jener Bindung frei, die Grund aller Krankheit ist. Solch einen nennt man wirklich einen 'Ergründer'. (Snp 530)

Im Luftraum ist kein Halt; im Abseitigen gibt es keine Praktizierenden; Die Menschen lieben Zerstreungen; Buddhas sind frei davon. (Dhp 254)

Die letzte Zeile im Orig.: *papañcābhiratā pajā; nippapañcā tathāgatā. abhirata*: mögen, gern haben, sich etwas gönnen, Freude daran finden  
*pajā*: Nachkommen, Wesen, Menschen, Welt (der Menschen), Menschheit.  
*nippapañca* [*nis+papañca*]: frei von Ausbreitungen oder Zerstreungen; ein Attribut des Buddha (*Tathāgata*);

Aber nicht nur Hausleute sind vom geistigen Ausufernd betroffen, sondern auch Mönche. Dazu eine Anekdote von Ajahn Lee:

Als junger Mönch saß er gegen Ende seiner 5. Regenzeit (*vassā*) in seiner Hütte und vom Geräusch des Regens auf dem Dach begann er darüber nachzudenken, daß er mit vollendeter 5. Regenzeit ja dann die Freiheit der Ortswahl erlangen wird, d.h. er könnte sich aussuchen, in welches Kloster er gehen möchte, oder ob er alleine auf Wanderschaft gehen möchte und sogar die Entrobung kam ihm in den Sinn.

Eine ihm bekannte Frau hatte ja einmal angedeutet, daß ein Mann mit Klostererfahrung durchaus als Ehemann in Frage käme. Hatte sie dabei nicht ihn gemeint? Er könnte heiraten und dann in der Streichholzfabrik arbeiten. Aber wenn diese Fabrik in Flammen aufgeht? Er wird dann arbeitslos sein; seine Frau wird ihn verlassen; sein ganzes Leben endet in einem Desaster – ach, wäre er doch nur Mönch im Kloster geblieben!

Plötzlich bemerkte er, daß er ja nach wie vor als Mönch in seiner Hütte saß. Das ganze Drama, das er durchlebt hatte, war nur die Ausgeburt seiner überbordenden, ausufernden Phantasie gewesen – ausgelöst vom Geräusch des Regens auf dem Dach seiner Hütte.

Ajahn Amaro erklärt dieses Phänomen folgendermaßen<sup>1</sup>:

*Papañca* wird von *taṇhā* (Begehren), *māna* (Einbildung/Dünkel), *diṭṭhi* (Ansicht/Meinung) genährt und vice versa. Die drei Eigenschaften sind auch Qualitäten der Selbst-Ansicht

---

<sup>1</sup> Sinngemäß aus "Catastrophe/Apostrophe" (S.123)

(siehe auch: *maññanā/maññati* – Einbildung/meinen, denken, ausdenken).

\**tanhā* entspricht dem besitzenden Selbst: „Mein Körper; meine Wahrnehmung ...“ – "das gehört mir / das ist meines" (*etaṃ mama*).

\**māna* entspricht dem Gefühl bzw. dem Ego welches zu erleben glaubt: "Ich tue, ich fühle, ich denke, ..." – "ich bin das" (*esoḥam'asmi*).

\**diṭṭhi* entspricht dem narrativen Selbst, also unserer Geschichte: "Ich bin Mutter; ich bin Lokführer; ..." – "das ist mein Selbst (*eso me attā*)

Alle drei wirken zusammen und flechten so den Zopf unserer Persönlichkeit, und spinnen alle Arten von möglichen oder unmöglichen Lebensgeschichten, wie etwa in der o.g. Anekdote von Ajahn Lee.

Daher rät der Erhabene:

[...] 'Ich bin', das ist Zuckung, das ist **Ausbreitung**, das ist Bedünken (*phandita, papañca, māna-gata*). 'Dieses, das bin ich; ich werde sein; ich werde nicht sein; formhaft werde ich sein; formlos werde ich sein; wahrnehmend werde ich sein; nicht-wahrnehmend werde ich sein; weder wahrnehmend noch nicht-wahrnehmend werde ich sein' - das ist Zuckung, das ist Ausbreitung, das ist Bedünken. Zuckung, Ausbreitung, Bedünken: das ist Reiz, das ist ein Geschwür, das ist ein Stachel. 'Mit einem Gemüt ohne Zuckung, ohne Ausbreitung, ohne Bedünken wollen wir verweilen', so habt ihr euch, ihr Mönche, zu üben". (SN 35, 207)

Wie kommt nun dieses *papañca* zustande? Offenbar hat die „Weltausbreitung“ viel mit unseren Sinnen, besser: mit unserer *Wahrnehmung* (als wahr annehmen) zu tun:

"Zu sagen: 'Nach der restlosen Aufhebung und Erlöschung der sechs Grundlagen des Sinneneindrucks bleibt noch etwas übrig – bleibt nichts mehr übrig – bleibt etwas übrig und etwas nicht übrig – bleibt weder etwas übrig noch nicht übrig' – all dies hieße ein Unerklärbares erklären [1]. Wie weit, Bruder, die sechs Grundlagen des Sinneneindrucks (**phassāyatanaṇi**) reichen, so weit eben reicht die [erklärbare] Welt der Vielfalt [2]; und wie weit die [erklärbare] Welt der Vielfalt reicht, so weit eben reichen die sechs Grundlagen des Sinneneindrucks. Mit der restlosen Aufhebung und Erlöschung der sechs Grundlagen des Sinneneindrucks, o Bruder, erlischt die Welt der Vielfalt, gelangt die Welt der Vielfalt zur Ruhe." (AN IV, 174a)

[1] *appapañcam papañceti*. Die Grundbedeutung von *papañca* ist: Mannigfaltigkeit, Ausbreitung; das Verb *papañceti* bedeutet hier: sich über etwas verbreiten, d.h. erklären.

→ "Jemand verkompliziert das, was nicht verkompliziert werden soll", oder einfach: "Mach' das Unkomplizierte nicht kompliziert!"

(Ajahn Amaro, "Catastrophe/Apostrophe", S.127)

[2] *tāvatā papañcassa gati*. Das Wort *papañca* knüpft hier wohl zunächst an den unmittelbar vorhergehenden Wortgebrauch an (daher der Zusatz in Klammern), und insoweit hat dieser Satz den Sinn, dass die sechsfache Sinnenerfahrung die Grenze des Erklärbaren ist. Darüber hinaus ist aber gewiss auch an die philosophische Bedeutung von *papañca* zu denken: Weltausbreitung, Welt der Vielfalt, Erscheinungswelt. Dies wird auch durch den oben nachfolgenden Satz nahegelegt.

Die MN 18 beschreibt den kausalen Zusammenhang des Ausuferns:

16. *"Bedingt durch Auge und Formen entsteht Sehbewußtsein; das Zusammentreffen der drei ist Kontakt [a]; durch den Kontakt bedingt ist Gefühl. Was man fühlt, das nimmt man wahr. Was man wahrnimmt, darüber denkt man nach. Worüber man nachdenkt, darüber ufert man begrifflich aus. Mit dem als Quelle, worüber man begrifflich ausgeuert ist, bedrängen einen Menschen die Konzepte, die von begrifflicher Ausuferung geprägt sind, und sich auf vergangene, zukünftige und gegenwärtige Formen, die mit dem Auge erfahrbar sind, beziehen [b]."*

*"Bedingt durch Ohr und Klänge entsteht Hörbewußtsein; [...]"*

*"Bedingt durch Nase und Gerüche entsteht Riechbewußtsein; [...]"*

*"Bedingt durch Zunge und Geschmäcker entsteht Schmeckbewußtsein; [...]"*

*"Bedingt durch Körper und Berührungsobjekte entsteht Berührungsbewußtsein; [...]"*

*"Bedingt durch Geist und Geistesobjekten entsteht Geistbewußtsein; [...]"*

[a] "Kontakt" (*phassa*) in diesem technischen Zusammenhang ist nicht das Zusammentreffen von Sinnesobjekt und Sinn, wie es im Alltagsgebrauch des Wortes gesehen wird, sondern das Zusammentreffen von Sinnesobjekt, Sinn und Bewußtsein. "Kontakt" ist das Zusammentreffen von Subjekt und Objekt, Ich und der Welt.

[b] Eine detaillierte Analyse, wie "begriffliches Ausufernd" (*papañca*) aus dem kognitiven Prozeß entsteht und sich in unkontrollierbaren Konzepten niederschlägt, die ihren Schöpfer überwältigen und zum Opfer machen.

18. *"Wenn kein Auge, keine Form und kein Sehbewußtsein vorhanden ist, ist es unmöglich die Manifestation von Kontakt (*phassa*) aufzuzeigen. Wenn keine Manifestation von Kontakt vorhanden ist, ist es unmöglich, die Manifestation von Gefühl aufzuzeigen. Wenn keine Manifestation von Gefühl vorhanden ist, ist es unmöglich, die Manifestation von Wahrnehmung aufzuzeigen. Wenn keine Manifestation von Wahrnehmung vorhanden ist, ist es unmöglich, die Manifestation des Denkens aufzuzeigen. Wenn keine Manifestation des Denkens vorhanden ist, ist es unmöglich die Manifestation der Bedrängnis durch die Konzepte, die von begrifflichem Ausufernd geprägt sind, aufzuzeigen."*

*[... dito alle anderen Sinne]*

19. *"Freunde, als sich der Erhabene von seinem Sitz erhob und in seine Unterkunft ging, nachdem er eine Zusammenfassung in Kürze gegeben hatte, ohne die Bedeutung im Einzelnen zu erläutern, nämlich: 'Ihr Bhikkhus, was die Quelle anbelangt, durch welche die Konzepte, die von begrifflichem Ausufernd geprägt sind, einen Menschen bedrängen: wenn dort nichts gefunden wird, woran man sich ergötzen könnte, was man willkommen heißen könnte und woran man sich festhalten könnte, dann ist dies das Ende der Neigung zur Begierde, der Neigung zur Abneigung, der Neigung zu Ansichten, der Neigung zum Zweifel, der Neigung zum Dünkel, der Neigung zur Begierde nach Werden, der Neigung zur Unwissenheit; dies ist das Ende des Gebrauchs von Knüppel und Waffe, von Streit, Zank, Streitgesprächen, Anschuldigung, Gehässigkeit und falscher Rede; hier hören diese üblen unheilsamen Zustände ohne Überbleibsel auf', da verstand ich die Bedeutung dieser Zusammenfassung im Einzelnen so. Nun, Freunde, wenn ihr es wünscht, geht zum Erhabenen und fragt ihn nach der Bedeutung von diesem. Wie es euch der Erhabene erklärt, so solltet ihr es euch merken." (MN 18)*

Somit: kein Kontakt – kein *papañca*!? Nur, wie soll man das umsetzen?

Die MN 18 beschreibt lediglich die Kausalität des Ausuferns, besagt aber nicht, daß wir "kontaktlos" leben müssen, um Befreiung erlangen zu können. Nachfolgende Lehrreden zeigen sehr deutlich, daß es mehr um eine "Kontaktfreiheit" geht, also frei zu sein von unheilsamen Verwicklungen infolge von Sinneskontakten, aber durchaus frei zu sein für heilsamen Umgang mit allen Sinneskontakten:

AN X,58 Über das Wesen aller Dinge – Mūlaka Sutta:

*"Sollten da, ihr Mönche, andersgläubige Wanderasketen euch fragen, worin wohl die sämtlichen Erscheinungen wurzeln, wodurch sie erzeugt werden, wodurch bedingt sie entstehen, was sie zusammenhält, was ihr Führer ist, wodurch sie gemeistert werden, was ihr Höchstes ist und ihr wahrer Zweck, worin sie münden und enden – so habt ihr da, derart befragt, diesen andersgläubigen Wanderasketen so zu antworten: 'Im Willen (chanda), ihr Brüder, wurzeln alle Dinge; durch Aufmerksamkeit (manasikāra) werden sie erzeugt; durch den Sinnen-Eindruck (phassa) bedingt entstehen sie; das Gefühl hält sie zusammen; die Sammlung ist ihr Führer; durch die Achtsamkeit werden sie gemeistert; die Weisheit ist ihr Höchstes; die Befreiung ist ihr wahrer Zweck; im Todlosen münden sie, und sie enden im Nibbāna.'"*

AN IX,14 Über das Wesen der Gedankenerwägungen – Samiddhi Sutta:

*Der ehrwürdige Sāriputta sprach zum ehrwürdigen Samiddhi:  
"Was hat, Samiddhi, das im Menschen aufsteigende Denken und die Gesinnung [1] zur Grundlage [2]?"  
"Das Geistige und Körperliche (nāma-rūpa), Ehrwürdiger."  
"Worin aber haben sie ihre Mannigfaltigkeit?"  
"In den (Sinnen-)Elementen [3], Ehrwürdiger."  
"Und wodurch entstehen sie?"  
"Durch den Sinneneindruck (phassa), Ehrwürdiger."  
"Und was hält sie zusammen?"  
"Das Gefühl (vedanā), Ehrwürdiger."  
"Worin liegt ihr Führer?"  
"In der Geistessammlung, Ehrwürdiger."  
"Und wer meistert sie?"*

"Die Achtsamkeit, Ehrwürdiger [4]."

"Und was ist ihr Höchstes?"

"Die Weisheit, Ehrwürdiger."

"Und was ist ihr wahrer Zweck [5]?"

"Die Befreiung, Ehrwürdiger."

"Und worin münden sie?"

"Im Todlosen, Ehrwürdiger [6]."

"Vortrefflich, vortrefflich, Samiddhi. Gut hast du meine Fragen beantwortet. Möge dir aber darum kein Dünkel aufsteigen!"

[1] *sankappa-vitakkā*; *sankappa* bezeichnet das gerichtete, planende, beabsichtigende Denken; die geistige Einstellung (*cetaso abhiniropana*; so auch in der Erklärung des 2. Pfadgliedes, *sammāsankappa*).

[2] *ārammana*, 'Objekt'

Die 6 'Objekte', sind: Seh-, Hör-, Riech-, Schmeckobjekt, Körpereindruck-, Geist-Objekt. Letzteres mag sein geistig oder körperlich, vergangen, gegenwärtig oder zukünftig, wirklich oder unwirklich.

Die 5 Sinnesobjekte gehören der Körperlichkeitsgruppe an. Sie bilden die äußeren *Grundlagen* (*paccaya*) der Sinnesempfindung, bei deren Abwesenheit es zu keiner Sinnesempfindung, zu keinem Sinnesbewußtsein (Sehen, Hören usw.) kommen kann.

[3] *dhātu*; Vgl. dazu Dhātu Saṃyutta (SN 14)

[4] *satādhipeyyā* = *sati-adhi*.

[5] *sārā*, wtl: ihr (wahrer) Kern; d.i. das Wesentliche in den Gedanken ist, ob sie der Befreiung dienen oder nicht.

[6] (*amata*), d.i. in Nibbāna, mündend, finden die Gedanken dort ihren Ruhepunkt.

In diesen beiden Lehrreden wird ganz klar aufgezeigt, daß ein bloßer Sinneskontakt nicht schon unheilsam ist oder zu unheilsamen *papañca* führen muß. Alle Arahants sind mit intakten Sinnen ausgestattet und haben zeitlebens Sinneskontakte; einzig der Umgang mit den Sinneseindrücken unterscheidet sie von den Nichterwachten, bei denen jeglicher Kontakt zur Ich&Welt-Erschaffung ausufert.

Es geht also keineswegs darum, keine Sinneskontakte und somit auch keine Gedanken zu haben.

Der 6. Punkt des Achtfachen Pfades ist das Rechte Bemühen (*sammā-vāyāma*), bei dem man sich zwar durchaus bemüht, unheilsame Gedanken zu unterbinden, aber auch heilsame Gedanken zu kultivieren.

Der Gedankenfluss wird nicht sinnlos aufgestaut, sondern sinnvoll kanalisiert. Gerade das erzwungene Aufstauen führt oft dazu, dass der Gedankenpegel bald die Ufer erreicht und dann über diese tritt – ein Ausufer. Ein nicht kanalisiertes Mäandern kann auch viele unnötige Windungen und Kehren erzeugen, die viel kostbare Lebenszeit kosten.

Nicht alle Gedanken sind automatisch unheilsam, bloß weil sie nicht heilsam sind. Es gibt sicher auch viele Gedanken, welche sich um diverse weltliche Themen und alltägliche Belange drehen, ohne gleich das Prädikat unheilsam zu verdienen. Aber gerade hier ist die Gefahr sehr groß, sich in der Mannigfaltigkeit und Vielheit der "zehntausend Dinge" zu

verlieren. Nicht unheilsam, nicht heilsam, sondern eher heillos, im Sinne von: "ein heilloser Durcheinander". Man darf den berechtigten weltlichen Gedanken durchaus die nötige Aufmerksamkeit schenken, nur ist der berechtigte Rahmen dafür oft deutlich kleiner, als wir dies zugestehen wollen.

Daher haben und hatten es schlichte Gemüter immer schon leichter, das Dhamma zu realisieren. Schlicht hat aber nichts mit dumm zu tun!

In einem anderen Text verwendete ich das Wort 'aufschlichten', welches fälschlich von einem Korrekturleser zu 'aufschichten' ausgebessert wurde. Ein Schichten ist aber nur das Übereinanderlegen oder -lagern, wohingegen ein Schlichten gleichzeitig eine einheitliche Ausrichtung bedeutet: Holzscheite können wild übereinander geschichtet werden; will man sie aber platzsparend aufbewahren, so werden sie ordentlich an der Wand aufgeschichtet. Wir verwenden das Wort auch in der Redewendung "einen Streit schlichten". Hierbei werden zwei konträre Meinungen einvernehmlich ausgerichtet.

Ein "schlichtes Gemüt" bezeichnet somit einen Menschen, dessen Gedanken geradlinig ausgerichtet sind, anstatt sich in wilden Assoziationsketten zu verlieren. Da solche Menschen meist auch seriell und nicht parallel denken, erscheinen sie oftmals als langsam und dumm, dabei denken sie nur anders – meist gründlicher.

Es gibt einen, von schlechten Lehrern tausendfach missbrauchten Bibelspruch: "Selig sind die geistig Armen, denn ihrer ist das Himmelreich." Hier ist nicht von geistig Schwachen die Rede, sondern von solchen, die eben nicht an einem geistigen Völlegefühl leiden.

Einfach, geradlinig, unkompliziert und in der Lage, trotz der Komplexität, die Einfachheit des Abhängigen-Zusammen-Entstehens zu sehen: Sehen, einsehen, durchsehen (~schauen) und dann davon absehen! Arm ist in "geistig arm" so wie schadstoffarm zu verstehen. Alles Überflüssige, Ablenkende und Unheilsame fehlt.

Fördert dann das Studium des Dhamma nicht das *papañca*?

Das Dhamma ist zwar sehr komplex, nicht aber kompliziert! Man kann es mit Land- oder Stadtkarte vergleichen: Dutzende verschiedener Symbole, Linien und Farben, welche in der Legende erklärt werden. Aber beim unmittelbaren Einsatz unterwegs, zeigt die Karte ja nur das, was wir auch unmittelbar um uns erleben können und das ist zwar vielfältig und komplex (Straßen, Plätze, Häuser, Wälder, Felder, Flüsse, usw.) aber doch keineswegs kompliziert. Ebenso ist unsere Innenwelt sehr komplex, aber letztlich unkompliziert, denn schließlich (er)leben wir schon seit Jahrzehnten, eigentlich seit anfangloser Zeit, ohne daß uns dies Anstrengung bedeutet. Ansonsten hätte sich der Daseinskreislauf ja längst erschöpft. Wir machen allerdings mit großer Begeisterung das nur Komplexe gerne sehr kompliziert.

Sollte der Geist (noch) nicht in der Lage sein, ein akutes Phänomen unmittelbar eingehend zu untersuchen, weil er wegen "Hyperaktivität" nicht bei der Sache bleiben will oder kann, so lässt sich die Tendenz zum geistigen Ausufern sehr wohl geschickt nutzen. Für dieses "geistige Aikido" wird nur ein gewisses Maß an Gewahrsein (*sati*) im Sinne der Praxis benötigt, d.h. wir wissen um unsere Unstetigkeit und akzeptieren sie zunächst, anstatt wieder einmal mit Ablehnung (*dosa*) darauf zu reagieren und mittels z.T. absurden Methoden (*moha*) den Geist in einen Zustand zu bringen, den wir gerne hätten (*lobha*).

Wenn dies so einfach wäre, warum befindet sich der Geist überhaupt erst in einem von uns unerwünschten Zustand? "Selbst"-Optimierung ist Ego-Pflege!

Das Gewahrsein dessen was ist, so wie es ist, ist der eine Teil von *sati*. Der andere, gerne vergessene, ist die Fähigkeit des sich Erinnerns. Es ist also nicht förderlich, gegen die akuten Tendenzen anzukämpfen und sie mit Gewalt, einem mentalen Staudamm gleich, am Abfließen zu hindern, sondern es genügt diese Triebe vernünftig zu kanalisieren, indem wir uns so oft wie möglich an den 6. Punkt des Achtfachen Pfades erinnern: *sammā-vāyāma*. Wir dürfen sehr wohl vom Hundertsten ins Tausendste kommen, solange auch das Tausendste noch Dhamma ist ("Dhamma ist besser als Drama.").

Neben diesem geschickten, heilsamen und nützlichen *papañca* gibt es aber sehr wohl ein unheilbares Dhamma-*papañca*, nämlich eine "Bessenheit" vom Dhamma, wie im Gleichnis vom Floß schön beschrieben:

13. *"Ihr Bhikkhus, ich werde euch zeigen, wie das Dhamma einem Floß ähnlich ist, indem es zur Überfahrt da ist, nicht zum Festhalten. Hört zu und verfolgt aufmerksam, was ich sagen werde." - "Ja, ehrwürdiger Herr", erwiderten die Bhikkhus. Der Erhabene sagte dieses:*

*"Ihr Bhikkhus, angenommen ein Mann sähe im Verlauf einer Reise eine große Wasserfläche, deren hiesiges Ufer gefährlich und voller furchterregender Dinge war, und deren jenseitiges Ufer sicher und frei von furchterregenden Dingen war, aber es gab keine Fähre oder Brücke, um zum anderen Ufer zu gelangen. Dann dachte er: 'Da ist diese große Wasserfläche, deren hiesiges Ufer gefährlich und voller furchterregender Dinge ist, und deren jenseitiges Ufer sicher und frei von furchterregenden Dingen ist, aber es gibt keine Fähre oder Brücke, um zum anderen Ufer zu gelangen. Angenommen, ich sammle Gras, Zweige, Äste und Blätter und binde sie zu einem Floß zusammen, und mit Hilfe des Floßes, und indem ich mich mit Händen und Füßen abmühe, gelange ich sicher ans andere Ufer.' Und der Mann sammelte Gras, Zweige, Äste und Blätter und band sie zu einem Floß zusammen, und mit Hilfe des Floßes, und indem er sich mit Händen und Füßen abmühte, gelangte er sicher ans andere Ufer. Dann, nachdem er übersetzt hatte und auf der anderen Seite angelangt war, dachte er möglicherweise: 'Dieses Floß war mir sehr nützlich, da ich mit seiner Hilfe, und indem ich mich mit Händen und Füßen abmühte, sicher ans andere Ufer gelangte. Angenommen, ich würde es mir auf den Kopf hieven oder auf die Schulter laden, und dann gehen, wohin ich wollte.' Nun, ihr Bhikkhus, was meint ihr? Würde jener Mann bei solcher Vorgehensweise das tun, was er mit jenem Floß tun sollte?"*

*"Nein, ehrwürdiger Herr."*

*"Mit welcher Vorgehensweise würde jener Mann das tun, was er mit jenem Floß tun sollte? Ihr Bhikkhus, nachdem jener Mann übersetzt hatte und auf der anderen Seite angelangt war, dachte er möglicherweise: 'Dieses Floß war mir sehr nützlich, da ich mit seiner Hilfe, und indem ich mich mit Händen und Füßen abmühte, sicher ans andere Ufer gelangte. Angenommen ich würde es ans trockene Land ziehen oder es auf dem Wasser treiben lassen, und dann gehen, wohin ich wollte.' Nun, ihr Bhikkhus, mit solcher Vorgehensweise würde jener Mann das tun, was er mit jenem Floß tun sollte. Also, ihr Bhikkhus, habe ich euch gezeigt, wie das Dhamma einem Floß ähnlich ist, indem es der Überfahrt dient, nicht dem Festhalten."*

14. *"Ihr Bhikkhus, wenn ihr das Gleichnis vom Floß versteht, solltet ihr sogar gutes Dhamma aufgeben, um wieviel mehr schlechtes Dhamma." (MN 22)*

Wir benutzen also nur das Naheliegende, das Greifbare, das von uns Erfassbare, das was wir im Rahmen der Gegebenheiten an- und verwenden können und zwar ausschließlich in dem Umfang, der nötig ist, um damit voranzukommen. Alles was darüber hinausgeht, ist wieder das geistige Ausufer, jenes "sich darüber auslassen", das "darüber nachdenken", das Philosophieren, Spekulieren und Spintisieren. Statt eines kleinen, leichten Floßes wird ein riesiges Schiff gebaut (→*Abhidhamma*), dessen Fertigstellung niemals erlebt wird, weil durch Denken nicht das andere Ufer erreicht werden kann. Aber dieses Philosophieren bewahrt einen vor dem direkten Kontakt mit dem samsarischen Wasser und davor sich mit "Händen und Füßen abmühen" zu müssen. Dabei ist dieses "Abmühen" nicht so schlimm, wie es sich zunächst anhört, wenn wir drei Dinge klar erkannt haben:

1. Wir müssen die Gefahr am hiesigen Ufer sehen, d.h. *dukkha* verstehen, so wie es in der Ersten Edle Wahrheit beschrieben ist.
2. Wir müssen ein jenseitiges Ufer zumindest akzeptieren, besser noch: einsehen, daß es tatsächlich eine erstrebenswerte Alternative zum hiesigen Ufer gibt.
3. Wir müssen ein gewisses Zutrauen in unsere eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten entwickeln, welches uns motiviert, das Floß zu bauen und uns auf den Weg zu machen, sprich: uns auf's Dhamma einlassen – uns ins Wasser begeben.

Es wird aber zu keiner *Sammlung* von Ästen, Zweigen und Gräsern kommen, wenn die Bedingung dafür nicht gegeben ist.

Wie in SN 12,23 beschrieben, ist Freude und Begeisterung die Voraussetzung für eine brauchbare Sammlung. Solange der Geist kein Objekt/Thema gefunden hat, das ihn begeistert, solange wird jeder Versuch Sammlung und Einsicht zu gewinnen, ein sehr anstrengendes und fruchtloses Unterfangen bleiben. Dieses Phänomen ist eigentlich allen Menschen seit ihrer Schulzeit bekannt.

Laßt den Geist also ruhig sich ausbreiten; stellt ihm dazu eine *heilsame* Wiese zur Verfügung, auf der er sein ihm genehmes Fleckchen finden darf. Wenn dieses erst einmal gefunden ist, läßt er sich ganz von alleine zum Gras nieder.

Hierzu kann man wieder mit geschickten Fragen arbeiten: "Was mache ich gerade? Interessiert mich das überhaupt, was ich da tue? Habe ich wenigstens ein bisschen Freude an dem, was ich da übe? Worauf hätte ich denn wirklich Lust?" Dabei geht es eben nicht darum, den weltlichen Trieben gehorsam zu folgen, sondern darum die eigenen Fähigkeiten, Stärken und Schwächen zu respektieren und mit liebevollem Respekt zu sich selbst an die Praxis heranzugehen: "Nehmt zu euch selbst Zuflucht".

Dhammapraxis heißt, mit dem erlebten Selbst das Selbsterleben aufzulösen. Ständig alle persönlichen Voraussetzungen zu ignorieren und stupide irgendwelche Methoden abzarbeiten, die z.T. überhaupt nicht mit unseren Fähigkeiten übereinstimmen, nimmt der Praxis die notwendige Freude, aus der wir wiederum die nötige Energie schöpfen können, die wir dringend benötigen, um dann einmal auf einer tieferen Ebene gegen den Werdensimpuls anzukämpfen. Der Zugang zur Freiheit ist immer hier und jetzt.

Darüber wollte ich mich einmal ausbreiten – was hiermit geschehen ist.

\* \* \*