

Grundlagen des Buddhismus - 13 - Bedingtes Entstehen Teil 3

Letzte Woche: Unwissenheit bis Empfindungen

Letzte Woche haben wir uns **die ersten 7 Faktoren** genauer angeschaut:

In vorherigen Leben haben wir bedingt durch **Unwissenheit** durch den Faktor unserer **Willensformationen** Karma angehäuft. Unser Karma hat dazu geführt, dass wir im gegenwärtigen Leben mit **Bewusstsein, Geist & Körper und den 6 Sinnen** ausgestattet sind - unser psychophysischer Organismus ist also das Resultat karmischer Samen, die wir in der Vergangenheit gesät haben und die jetzt in diesem Leben keimen / Früchte tragen.

In diesem gegenwärtigen Leben gehen wir nun mit unserem Körper und mithilfe unserer 6 Sinnesorgane in **Kontakt** mit der Welt und mit uns selbst. Der Kontakt unserer 6 Sinne mit der Welt & uns selbst lässt uns viele verschiedenen angenehme, unangenehme oder auch neutrale **Empfindungen** erfahren.

All dies geschieht als Resultat der Faktoren Unwissenheit und Willensformationen, die unsere vergangenen Handlungen angetrieben haben. Unsere Willensformationen erzeugen karmische Samen. Solche Samen haben wir in der Vergangenheit gesät und wir säen auch jetzt noch in jedem Moment neue solche Samen. Diese bringen uns in diesem und in zukünftigen Leben Ergebnisse / Wirkungen / Resultate entgegen.

Ursachen-Faktoren und Resultat-Faktoren

Nun sind wir in der Sequenz der 12 Glieder des Bedingten Entstehens an einem wichtigen Faktor angekommen - dem Faktor Verlangen. Um zu verstehen, wieso dieser Faktor Verlangen eine besondere Bedeutung hat, müssen wir zunächst verstehen, dass man die 12 Glieder des bedingten Entstehens ihrem Wesen nach in zwei Arten unterteilen kann: Sind sie eher ein **Ursachen-Faktor** oder sind sie eher ein **Resultat-Faktor**.

12 Glieder d. Bedingten Entstehens		Ursache / Resultat	3 Leben-Aufteilung
1	Unwissenheit	Vergangene Ursachen	VORHERIGES LEBEN
2	Willensformationen		
3	Bewusstsein	Gegenwärtige Resultate	GEGENWÄRTIGES LEBEN
4	Geistigkeit und Körperlichkeit		
5	Die 6 Sinne		
6	Kontakt		
7	Empfindungen		
8	Verlangen	Gegenwärtige Ursachen	
9	Anhaftung		
10	Existenz / Werden		
11	Geburt	Zukünftige Resultate	NÄCHSTES LEBEN
12	Alter und Tod ... ⁷		

¹ ... Kummer, Lamentieren, Schmerz, Betrübniß und Verzweiflung & die ganze Masse von Leid [Dukkha].

Die beiden Faktoren **Unwissenheit und Willensformationen** sind ihrem Wesen nach eher **Ursachen-Faktoren** - denn sie sind aktiv mitverantwortlich für das Entstehen der folgenden 5 Faktoren: Bewusstsein, Geist & Körper, 6 Sinne, Kontakt, Empfindungen.

Diese 5 Faktoren **Bewusstsein, Geist & Körper, 6 Sinne, Kontakt, Empfindungen** nun wiederum sind von ihrem Wesen her eher **Resultat-Faktoren** - denn sie sind eher passive Resultate der vorherigen Faktoren Unwissenheit und Willensformationen.

Der Faktor an dem wir nun angekommen sind, der Faktor **Verlangen**, sowie die 2 darauf folgenden Faktoren **Anhaftung** und **Existenz / Werden** sind nun von ihrem Wesen her eher **Ursachen-Faktoren** - da sie aktiv mitverantwortlich sind für das Entstehen einer neuen Geburt und damit auch für den darauf folgenden Faktor Alter & Tod.

Und die Faktoren **Geburt, Alter und Tod - und die ganze Masse von Leid** - sind wiederum eher passive **Resultat-Faktoren**, da sie durch die vorherigen aktiven Faktoren Verlangen, Anhaftung und Existenz / Werden bedingt sind.

Die 12 Faktoren im Detail: Von Verlangen bis Tod

8. Verlangen [taṇhā]

Hiermit sind wir also in der Sequenz der 12 Glieder beim Faktor Verlangen angekommen.

In Abhängigkeit von Empfindungen entsteht Verlangen

Vedanā-paccayā taṇhā

Der Faktor Verlangen nun ist wie bereits gesagt wieder ein Faktor, der von seinem Wesen her mehr ein **aktiver Ursachen-Faktor** ist. Dieser Faktor gibt dem Rad der Wiedergeburten immer wieder neuen Schwung, sich weiter zu drehen.

Wenn unser Geist durch Unwissenheit verhüllt ist und wir **angenehme Empfindungen** erfahren, entsteht in unserem Geist **Verlangen nach mehr**: Wir genießen angenehme Empfindungen, wir erfreuen uns an ihnen, manchmal baden wir regelrecht in ihnen - und wir können uns sogar völlig in ihnen verlieren, in ihnen untergehen. Wir wünschen uns, dass angenehme Empfindungen **von Dauer** wären, andauern würden. Wir wünschen uns **Wiederholung**, Erneuerung, wollen zu diesen angenehmen Empfindungen zurückkehren. Der Faktor des Verlangens sehnt sich also nach angenehmen Empfindungen mit dem Wunsch, diese **auch in Zukunft** weiter empfinden, behalten, wiederholen zu können.

Wenn wir **unangenehme oder schmerzhaft Empfindungen** erfahren, dann entsteht in uns **ebenfalls ein Verlangen**: Das Verlangen, unangenehme Empfindungen **aufzulösen**, sie zu beseitigen, sie zu meiden und zu vermeiden, vor ihnen auszuweichen, vor ihnen zu flüchten. Oft versuchen wir aktiv, leidvolle Empfindungen zu vermeiden und zu beseitigen. Manchmal versuchen wir auch einfach, unangenehme Empfindungen zu **überdecken** oder zu **betäuben**, indem wir ganz besonders viele oder besonders intensive angenehme Empfindungen „konsumieren“.

Verlangen führt so zu einem **Gewohnheitsmuster des von Unwissenheit verhüllten Geistes**: Vor Schmerz, Unbehagen und Unannehmlichkeiten laufen wir weg und den Erfahrungen angenehmer Empfindungen laufen wir hinterher. Dieses **stetige Weg- und Hinterherlaufen** erinnert uns an den Pali-Begriff für den großen Leidenskreislauf der Wiedergeburten: **Samsāra** - was übersetzt werden kann als ein „ständiges Umherwandern / -laufen“.

Dieses Gewohnheitsmuster - Empfindungen triggern Verlangen - Verlangen triggert ständig angespanntes, nervenaufreibendes Weg- und Hinterherlaufen - ist aber nicht unvermeidlich / nicht unumgänglich! Denn dieses Gewohnheitsmuster ist erst einmal genau das: eine **Gewohnheit** - durchdrungen / beeinflusst von Unwissenheit. Und Gewohnheiten **können verändert und aufgelöst werden**.

Zwischen den beiden Faktoren von Empfindung und Verlangen ist Raum - ein Raum, in welchem wir Einfluss darauf haben, ob der Kreislauf von Saṃsāra sich weiterdreht oder transzendiert wird. In diesem **Raum zwischen Empfindungen & Verlangen** entscheidet sich, ob unser Geist auch in Zukunft durch die geistigen Fesseln - vor allem die der Unwissenheit - **weiterhin an den Kreislauf von Geburt und Tod gebunden bleibt, oder** ob wir unsere geistigen **Fesseln auflösen und Befreiung** realisieren.

Wenn man durch **Achtsamkeit und Gewahrsein** die wahre Natur von Empfindungen kontempliert und es schafft, die Empfindungen durch direkte Erfahrung so zu sehen, wie sie wirklich sind, dann kann **verhindert** werden, dass sich **Verlangen weiter manifestiert** und verfestigt.

Dadurch wird der Faktor Verlangen sich auflösen und dadurch wiederum ist der große **Leidenskreislauf** zukünftiger Existenzen / Geburten **zum Stillstand** gebracht. Wenn wir den Übergang von Empfindung zu Verlangen mit Weisheit betrachten und untersuchen, dann können wir den weiteren Verlauf der Sequenz der 12 Glieder des Bedingten Entstehens an diesem Punkt anhalten.

Der Übergang / die Verbindung zwischen Empfindungen und Verlangen ist also ein **besonders wichtiger Punkt** in der Kette des Bedingten Entstehens: Hier treffen die **gegenwärtigen Resultat-Faktoren** vergangener Ursachen [Bewusstsein bis Empfindungen] auf die **gegenwärtigen Ursachen-Faktoren** [beginnend mit Verlangen], welche unsere Zukunft bestimmen. An diesem Punkt kann sich **durch Weisheit Befreiung vollziehen**.

Bhikkhu Bodhi nennt dieses „Feld“ zwischen den Faktoren Empfindungen und Verlangen das „Schlachtfeld“ auf welchem unsere inneren „Streitkräfte“ [heilsame Geistesqualitäten²] sich unserem inneren „Feind“ [geistige Negativität, destruktive Gewohnheiten, unheilsame Geistesfaktoren] stellen müssen.

Doch wir sind inhaltlich noch nicht bei der Verwirklichung von Befreiung angelangt und beschäftigen uns daher noch weiter mit der von Unwissenheit angetriebenen Sequenz des Bedingten Entstehens, die weiterhin auf die Zukunft und weitere Existenz ausgerichtet ist.

² Hiermit sind u.a. vor allem die 7 Erleuchtungsfaktoren gemeint. Diese sind vereinfacht aufgelistet: Achtsamkeit; Untersuchung der wahren Natur der Dinge; Energie / Tatkraft / Bemühung; Freude / Verzückung [besonders die Freude, die wir durch die Ruhe / Klarheit der Meditation empfinden]; körperliche und geistige Ruhe und Gelassenheit; geistige Sammlung / Konzentration / einsgerichtetes Gewahrsein; Gleichmut [hier vor allem das Akzeptieren der wahren Natur der Dinge, frei von Verlangen und Abneigung]

9. Anhaftung

Verlangen ist also entstanden und bedingt den neunten Faktor des Bedingten Entstehens:

In Abhängigkeit von Verlangen entsteht Anhaftung

Taṇhā-paccayā upādānaṃ

Die 4 Arten von Anhaftung

Was nun ist Anhaftung? Anhaftung ist eine Intensivierung von Verlangen. Überlieferungen der Lehren Buddhas unterscheiden besonders zwischen 4 Arten von Anhaftung:

- **Anhaftung an Sinneseindrücke**

Anhaftung an angenehme Empfindungen & Objekte, die diese Empfindungen auslösen.

- **Anhaftung an Ansichten**

Anhaftung an Meinungen, Ideen, Theorien, Konzepte, Glaubenssätze usw.

- **Anhaftung an Rituale / Regeln**

Anhaftung an zeremonielle Rituale, Verhaltensregeln und asketische Übungen mit dem Glauben, dass *allein das blinde Befolgen* dieser Rituale und Regeln uns zu Erlösung, Erleuchtung oder Befreiung führt. Natürlich sind bestimmte Regeln und Grundsätze für den spirituellen Weg nützlich, manche Verhaltensweisen sind für den spirituellen Weg sogar notwendig. Auch Rituale können, wenn sie mit wirklichem Verständnis, Weisheit, heilsamer Inspiration erfüllt sind, uns für unseren spirituellen Weg sehr nützlich sein. Das Problem hier sind der Faktor Anhaftung sowie falsches Verständnis der Rituale / Regeln /...

- **Anhaftung an ein „Selbst“**

Anhaftung an eine wahrhaftige, unveränderliche, Wesenheit / einen Wesenskern / einen Persönlichkeitskern / ein Selbst. Anhaftung an unseren Körper und / oder Geist als unser Selbst oder als zu unserem Selbst gehörend.

Verlangen und Anhaftung - Das Sinnbild des Diebes

Anhaftung entsteht aus Verlangen heraus. Der Unterschied zwischen Verlangen und Anhaftung wird uns durch ein Sinnbild erläutert:

Verlangen ist wie ein Dieb, der seine Hand ausstreckt, um ein Objekt zu ergreifen, welches er gerne besitzen würde / haben möchte / stehlen möchte.

Anhaftung ist die tatsächlich zugreifende Hand des Diebes. Der Dieb ergreift das Objekt, nimmt es in Besitz.

Wenn nur Verlangen aktiv ist, streckt der Dieb seine Hand also nur aus - getrieben von der Absicht oder dem Wunsch, das jeweilige Objekt zu besitzen / zu erlangen / zu erfahren. Und der Faktor Anhaftung ist das tatsächliche ergreifen, in Besitz nehmen des Objektes.

10. Existenz / Werden

Als nächstes folgt der zehnte Faktor des Bedingten Entstehens: Existenz / Werden:

In Abhängigkeit von Anhaftung entsteht Existenz / Werden

Upādāna-paccayā bhavo

In unserer Aufteilung der 12 Glieder auf 3 Leben, stehen wir nun an der Schwelle vom gegenwärtigen in das zukünftige Leben. Der Faktor Bhava / Werden / Existenz ist nun der Punkt, an dem bislang **schlummerndes karmisches Potenzial beginnt aktiv zu werden** und im Moment des Todes eine **neue Geburt triggert**. Daher trägt dieser Faktor auch den Namen „**Existenz**“: Er trägt als seinen Namen das, was er im nächsten Glied des Bedingten Entstehens bewirkt - eine neue Geburt und damit eben eine neue *Existenz*.

Der **Pali-Begriff Bhava** wird gewöhnlich mit Existenz, Werden, Da-Sein und auch gewohnheitsmäßigen Tendenzen übersetzt. Im Kontext des Bedingten Entstehens beschreibt Bhava den Prozess, durch welchen unsere durch Willensformationen angehäuften **karmischen Samen** / Tendenzen / Potenziale von den Faktoren Verlangen und Anhaftung **aktiviert** werden und dadurch im Moment des Todes in der Lage sind, als verantwortliche Faktoren für die Generation einer neuen Wiedergeburt zu wirken.

Wir erinnern uns: Unsere von Unwissenheit getriebenen heilsamen und unheilsamen Willensformationen / Handlungen sind die Erzeuger unseres Karmas / unserer karmischen Samen / Tendenzen. Diese unsere karmischen Samen sind in unserem fortwährenden Bewusstseinsstrom in Form von ruhendem / schlummerndem karmischen Potential gespeichert. Ruhendes / schlummerndes karmisches Potenzial wird erst aktiv, wenn die notwendigen Bedingungen für das Heranreifen eines jeweiligen Karmas sich ergeben.

Der Faktor Willensformationen erzeugt also aktiv karmische Samen, die schlummernd in unserem Bewusstseinsstrom auf die notwendigen Bedingungen warten, die sie zum Keimen bringen können. Der Faktor „Werden“ im Prozess des Bedingten Entstehens ist nun gerade dieser **Punkt des „Keimens“**, an welchem die karmischen Samen, die im „Erdboden“ unseres von Unwissenheit durchdrungenen Bewusstseins schlummern, „aktiviert werden“ und „keimen“. Die vorhergehenden Faktoren **Verlangen und Anhaftung** können wir uns grob vereinfacht als **Wasser und Sonne** vorstellen, die **für das Keimen** der karmischen Samen notwendig sind. Die gekeimten karmischen Samen haben nun die **Fähigkeit** erlangt, eine **neue Existenz / Geburt zu triggern**.

Diese Fähigkeit, neue Existenz / Geburt zu triggern, gibt dem Faktor „Werden“ einen **karmisch aktiven Geschmack**. Im Vergleich zum Faktor der Willensformationen ist jedoch klar: **Der wahre Erzeuger karmischer Samen** ist vor allem aber der Faktor **Willensformationen**. Da beide Faktoren, Willensformationen & Werden, kausal einander sehr nahe sind, ist mit dem Nennen des einen oft auch der andere Faktor impliziert.

11. Geburt

Mit dem Faktor Existenz / Werden / Gewohnheitsmäßige Tendenzen wird schlummerndes, karmisches Potenzial also aktiv - getrieben und genährt durch Verlangen und Anhaftung. Das nun aktivierte karmische Potenzial besitzt jetzt die Fähigkeit, im Anschluss an den Tod, eine **erneute Existenz** zu triggern. Damit sind wir am elften und vorletzten Glied des Bedingten Entstehens angekommen - dem Faktor der Geburt. In unserer Unterteilung der 12 Faktoren in 3 Leben sind wir **nun im dritten / zukünftigen Leben angelangt**.

In Abhängigkeit von Existenz / Werden entsteht Geburt

Bhava-paccayā jāti

Durch die Kraft des in der Vergangenheit angehäuften Karmas, getrieben von Verlangen und Anhaftung, fließt der von Unwissenheit durchdrungenen Bewusstseinsstrom im Anschluss an den Tod weiter und eine neue Existenz ereignet sich - und diese neue Existenz beginnt mit Geburt.

Jede Geburt entsteht in Abhängigkeit von den Faktoren **Verlangen, Anhaftung** und den karmischen Samen der Vergangenheit, die im Faktor **Werden [Bhava]** aktiviert wurden / zu keimen beginnen und neue Existenz triggern.

Geburt ist eine **erneute Manifestation der 5 Khandhas** / Daseins-Gruppen-der-Anhaftung. Mit der Geburt treten daher auch immer ins Dasein: [Wiedergeburt]-Bewusstsein; materielle Form / Körper [also die körperliche Komponente des neuen Lebewesens, d.h. im Moment der Empfängnis die befruchtete Eizelle]; Empfindungen; Wahrnehmungen; und die unterschiedlichen Geistesformationen.

12. Alter und Tod - Kummer, Lamentieren, Schmerz, Betrübnis und Verzweiflung & die ganze Masse von Leid [Dukkha]

Nun sind wir am letzten Faktor der 12 Glieder angelangt - Alter und Tod. Vollständig heißt es hier in den Überlieferungen zum Bedingten Entstehen:

In Abhängigkeit von Geburt entstehen Alter und Tod, Kummer, Lamentieren, Schmerz, Betrübnis und Verzweiflung & die ganze Masse von Leid [Dukkha]
 Jāti-paccayā jarāmarañam [sokaparidevadukkhadomanassupāyāsā sambhavanti]

In Abhängigkeit von jeder Geburt entsteht somit der letzte der 12 Faktoren: Alter und Tod, Kummer, Lamentieren, Schmerz, Betrübnis, Verzweiflung und die ganze Masse von Dukkha. Der **Preis für eine zukünftige Geburt** sind immer die Faktoren **Alter und Tod** sowie die vielen kleinen und großen **Leiderfahrungen**, die mit einer Existenz verbunden sind, die von Unwissenheit durchdrungen sowie durch Verlangen und Anhaftung getrieben wird. Mangelt es an Weisheit und Achtsamkeit nährt das Leid unsere Unwissenheit und beeinflusst neues Handeln [Willensformationen]. Der Kreislauf beginnt von Neuem.

Dies waren nun die 12 Glieder des Bedingten Entstehens. Im Folgenden werden wir uns noch einige weitere Unterteilungen und Ergänzungen bezüglich dieser Sequenz ansehen.

Weitere Aspekte

Wie wir im Laufe des Kurses bereits bemerkt haben, sind viele der buddhistischen Lehren in Form von **systematisch organisierten Aufzählungen und Unterteilungen** überliefert worden. Dies machte es vor allem in den Ursprüngen der buddhistischen Lehre den Nonnen und Mönchen einfacher, die Inhalte der Lehre Buddhas **mündlich zu überliefern** - für 400 Jahre wurden die Lehren Buddhas nur mündlich überliefert.

Nach dem Ableben des Buddhas, haben manche Traditionen und Gelehrte die bereits vorhandene **Systematisierung noch weiter voran getrieben**. Dies kann Studierenden des Buddhismus helfen, sich **Verbindungspunkte** und **Schnittflächen** von bestimmten **Begriffen, Themenbereichen** usw. besser merken zu können.

Auch die 12 Glieder können noch im Lichte weiterer Unterteilungen und Vermerke betrachtet werden. Dadurch wird das Gesamtbild der 12 Glieder allerdings komplexer und um ein paar Informationen und Unterteilungen erweitert.

Wem diese Unterteilungen zu kompliziert / unübersichtlich erscheinen, darf entspannt daran denken, dass selbst der Buddha diesen Themenbereich des Bedingten Entstehens als wirklich sehr tief, schwierig zu verstehen und als sehr komplex beschrieben hat. Wir nähern uns diesen Dingen Schritt für Schritt und jeder schaut für sich, wie intensiv man sich mit den weiteren Unterteilungen auseinandersetzen möchte.

Die 3 Verbindungen

Die 3 Verbindungspunkte sind ganz einfach die Punkte in den 12 Gliedern des Bedingten Entstehens, an denen ein **Übergang** stattfindet von **Ursachen- zu Resultat-Faktoren** bzw. von **Resultat- zu Ursachen-Faktoren**. In unserer Liste habe ich im Folgenden diese Verbindungspunkte mit **V1**, **V2** und **V3** markiert.

12 Glieder		Ursache / Resultat	3 Leben-Aufteilung
1	Unwissenheit	Vergangene Ursachen	VORHERIGES LEBEN
2	Willensformationen		
3	Bewusstsein	Gegenwärtige Resultate	GEGENWÄRTIGES LEBEN
4	Geist und Körper		
5	Die 6 Sinne		
6	Kontakt		
7	Empfindungen	Gegenwärtige Ursachen	
8	Verlangen		
9	Anhaftung		
10	Existenz / Werden	Zukünftige Resultate	NÄCHSTES LEBEN
11	Geburt		
12	Alter und Tod ...		

- **Verbindung 1** Der Übergang von den vergangenen Ursachen zu den gegenwärtigen Resultaten - die Verbindung von den Faktoren Willensformationen und Bewusstsein.
- **Verbindung 2** Der Übergang von den gegenwärtigen Resultaten zu den gegenwärtigen Ursachen - die Verbindung zwischen den Faktoren Empfindungen und Verlangen. Dieser Übergang ist ein besonders wichtiger Ansatzpunkt auf dem Weg der Befreiung.
- **Verbindung 3** Der Übergang von den gegenwärtigen Ursachen zu den zukünftigen Resultaten - die Verbindung zwischen den Faktoren Werden / Existenz und Geburt.

Die 4 Gruppen und ihre „Pendants“

Auch die 4 Gruppen haben wir im Grunde schon kennen gelernt: Es sind die 4 Gruppen, die sich aus den **Ursachen- und Resultat-Faktoren** zusammensetzen:

1. **Vergangene Ursachen-Faktoren** Unwissenheit, Willensformationen
2. **Gegenwärtige Resultat-Faktoren** Bewusstsein, Geist&Körper, 6 Sinne, Kontakt, Empfindungen
3. **Gegenwärtige Ursachen-Faktoren** Verlangen, Anhaftung, Werden
4. **Zukünftige Resultat-Faktoren** Geburt, Alter&Tod [...]

Die 4 Gruppen sind in die 3-Leben-Aufteilung integriert. Aber wir erinnern uns daran, dass **in jedem einzelnen Leben immer alle 12 Faktoren präsent** sind. Manchmal werden diese 4 Gruppen in ihrer Darstellung auch noch bezüglich der Faktoren erweitert, die mit den Haupt-Faktoren der jeweiligen Gruppe korrespondieren - ist *ein* Faktor genannt, sind also immer auch die **korrespondierenden „Pendants“** impliziert:

12 Glieder		„Pendants“	Ursache/Resultat	3 Leben
1	Unwissenheit	Verlangen, Anhaftung, Werden/Existenz	Vergangene Ursachen	VORHERIGES LEBEN
2	Willensformations			
3	Bewusstsein	Geburt Alter & Tod	Gegenwärtige Resultate	GEGENWÄR- TIGES LEBEN
4	Geist und Körper			
5	Die 6 Sinnesorgane			
6	Kontakt			
7	Empfindungen			
8	Verlangen	Unwissenheit, Willensformationen	Gegenwärtige Ursachen	
9	Anhaftung			
10	Existenz / Werden			
11	Geburt	Bewusstsein [...] Empfindungen	Zukünftige Resultate	NÄCHSTES LEBEN
12	Alter und Tod ...			

1. Pendants der Vergangenen Ursachen-Faktoren

Hier werden besonders hervorgehoben die folgenden korrespondierenden Faktoren: Solange Unwissenheit gegenwärtig ist, sind auch **Verlangen** und **Anhaftung** präsent. Und der Faktor Willensformationen, der karmische Samen erzeugt, ist eng verbunden mit dem Faktor **Existenz / Werden**, wo diese karmischen Samen früher oder später keimen.

2. Pendants der Gegenwärtigen Resultat-Faktoren

Die hier aufgeführten Faktoren Bewusstsein, Geist & Körper, die 6 Sinne, Kontakt und Empfindungen sind vereinfacht gesagt unsere 5 Daseins-Gruppen-der-Anhaftung. Und mit diesen 5 Daseins-Gruppen korrespondieren die Faktoren **Geburt, Alter & Tod**. Denn es sind die 5 Daseins-Gruppen, die geboren werden und es sind die 5 Daseins-Gruppen, die dem Alter und dem Tod unterworfen sind.

3. Pendants der Gegenwärtigen Ursachen-Faktoren

Und welche Faktoren korrespondieren mit den gegenwärtigen Ursachen-Faktoren? Verlangen und Anhaftung korrespondieren mit dem Faktor **Unwissenheit**: Denn Verlangen und Anhaftung entstehen nur aufgrund unserer Unwissenheit bezüglich der wahren Natur der Dinge. Und wie wir bereits oben erläutert haben: Der Faktor Werden sowie der Faktor **Willensformationen** stehen ebenfalls in einem engen Verhältnis - Willensformationen erzeugen karmische Samen und am Faktor Werden keimen sie.

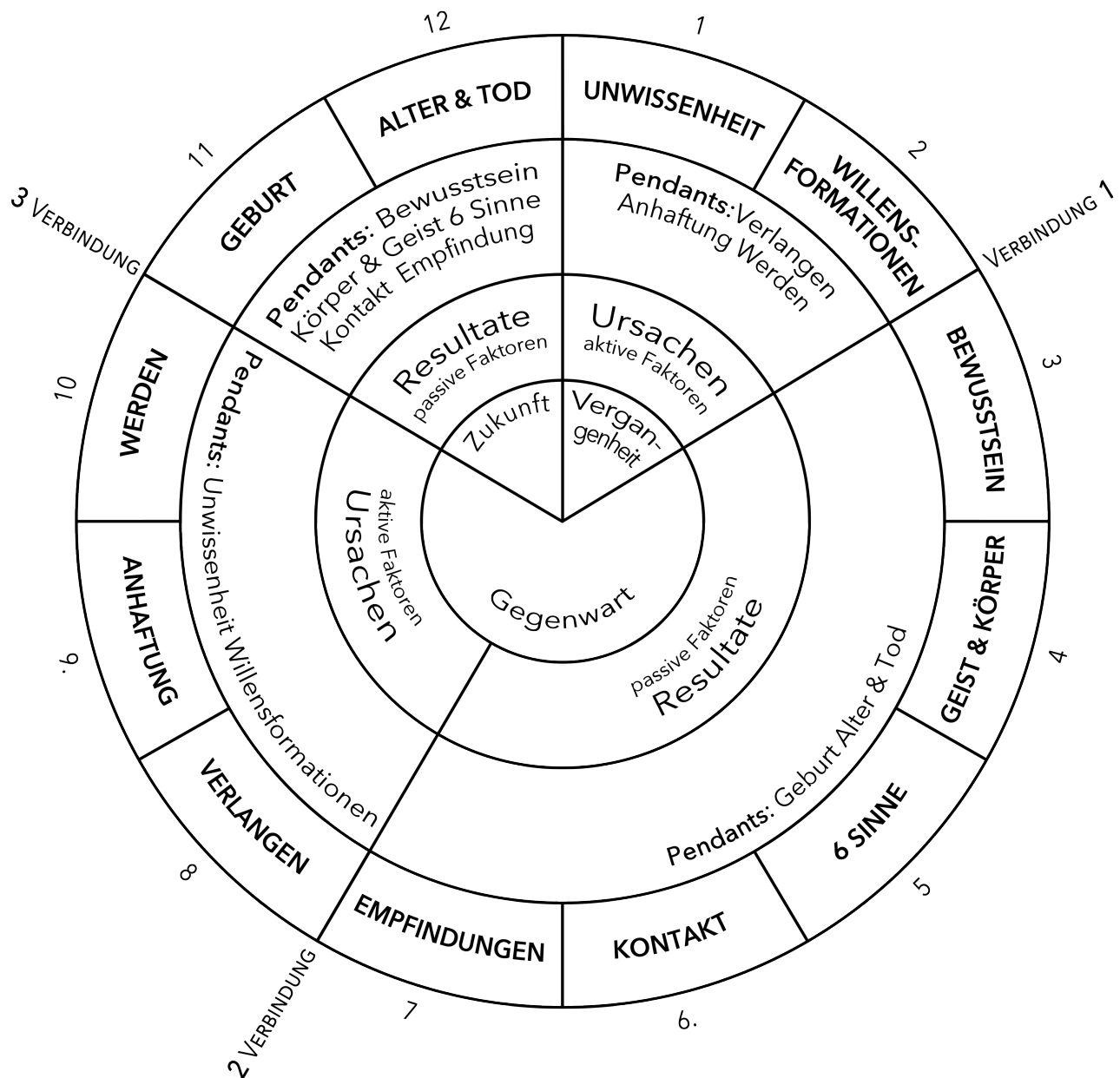
4. Pendants der zukünftigen Resultat-Faktoren

Zu den Faktoren Geburt und Alter&Tod werden als die korrespondierenden Pendants die Faktoren **Bewusstsein, Geist & Körper, 6 Sinne, Kontakt, Empfindungen** aufgeführt - vereinfacht gesagt: die 5 Daseins-Gruppen. Wie bereits bei den Gegenwärtigen Resultat-Faktoren erwähnt sind es diese Faktoren, die geboren werden, altern und sterben.

Zusatzmaterial:

Die 12 Glieder des Bedingten Entstehens können auch in Form eines **Kreisdiagramms** dargestellt werden. Es folgt ein gängiges Format dieser Kreis-Darstellung, welche das heute gelernte in sich vereint: die 12 Glieder, die 3 Leben [Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft], die 3 Verbindungen, die 4 Gruppen von Ursachen und Resultaten sowie die mit diesen Gruppen korrespondierenden Pendants.

Diese Darstellung kann für manche mehr Klarheit bringen, für manche wiederum mag es zu verschachtelt sein. Ich füge sie dennoch hinzu, für den Fall, dass sie jemandem von euch behilflich sein kann.



Die 3 Grundsätzlichen Faktoren

Eine weitere Aufteilung der 12 Glieder ist die in **3 grundsätzliche Faktoren**. In dieser Darstellung - die ich hier ein wenig vereinfacht habe - bricht man die 12 Glieder des Bedingten Entstehens auf **drei grundlegenden Faktoren oder Abläufe** herunter, die den **Kreislauf von Wiedergeburt und Leid** ausmachen und **am Laufen halten**:



Kilesas / Geistestrübungen = Unwissenheit, Verlangen, Anhaftung

Karma / Kamma / Absichtsvolles Handeln = Willensformationen, Werden / Existenz

Vipakā / Karmische Resultate = Bewusstsein, Geist&Körper, 6 Sinne, Kontakt, Empfindungen
Geburt, Alter&Tod [...] die ganze Masse von Leid [Dukkha]

Aus **Unwissenheit** heraus entstehen **Verlangen** und **Anhaftung** - von allen Objekten des Verlangens und der Anhaftung sind die an ein wahrhaft existierendes Selbst sowie an eine Existenz besonders ausschlaggebend für den fortwährenden Kreislauf von Wiedergeburt.

Unwissenheit, Verlangen und Anhaftung treiben nun absichtsvolle Handlungen einer Person an. Diese von Unwissenheit, Verlangen und Anhaftung getriebenen, absichtsvollen **Willensformationen** sammeln Karma an - karmische Samen, die in Verbindung mit dem Faktor **Werden** unter gewissen Umständen keimen können.

Wenn karmische Samen nun keimen, bringen sie karmische Resultate mit sich. Diese sind die **übrigen der 12 Glieder des Bedingten Entstehens**: Bewusstsein, Geist & Körper, 6 Sinne, Kontakt, Empfindungen, Geburt, Alter & Tod - und damit immer und immer wieder Kummer, Lamentieren, Schmerz, Betrübnis, Verzweiflung, die ganze Masse von Leid [Dukkha].

Diese 3 grundlegenden Faktoren bilden zusammen einen **Kreislauf**: Geistestrübungen führen zu Karma - Karma führt zu Resultaten, insbesondere zu neuer Geburt. Der Faktor **Geistestrübungen** ist hier als **allgemeine Ursache** für den Kreislauf der Wiedergeburten und des Leidens zu verstehen. Und der Faktor **Karma** ist die **spezifische Ursache** für den **Kreislauf von Wiedergeburt** und Leid.

Solange Erleuchtung / Befreiung nicht verwirklicht wurde, entstehen von Unwissenheit getrieben in jeder neuen Geburt immer wieder neue Geistestrübungen und der Kreislauf der Wiedergeburten dreht sich weiter: Geistestrübungen führen erneut zu Karma, Karma führt erneut zu Resultaten - u.a. zu erneuter Geburt, womit alles wieder von vorne beginnt.

Das ist das **grundlegende, anfangslose, wiederholende Muster von Samsāra** - dem Kreislauf von Wiedergeburt und Leid. Und auf Basis dieses grundlegenden Musters wird sich dieser Kreislauf auch in Zukunft weiter drehen.

Die Auflösung von Unwissenheit

Die Wurzelursache

Dieser anfangslose Kreislauf kann jedoch zum Stillstand gebracht werden - er muss sich nicht ewig in die Zukunft hinein erstrecken. Denn letztlich hängt alles von einem einzelnen Faktor der 12 Glieder ab, der als **Wurzelursache dieses Kreislaufes** verstanden werden kann: Diese Wurzelursache ist der Faktor **Unwissenheit**. Von den vielen großartigen Eigenschaften und Qualitäten des Buddhas ist besonders hervorzuheben, dass er Unwissenheit als die Wurzelursache von Leidenskreisläufen identifiziert und aufgelöst hat. Er hat also einen Weg entdeckt, diese Wurzelursache aufzulösen und den Leidenskreisläufen damit ein Ende zu bereiten. Durch die Auflösung von Unwissenheit verlieren die aktiven Ursachen-Faktoren ihre Fähigkeit / Potenz, neue Existenz zu bewirken / triggern.

Die Auflösung von Unwissenheit

Unwissenheit kann überwunden werden. Es ist möglich, die notwendige Einsicht in / das notwendige **Verständnis für die wahre Natur der Dinge** zu realisieren - eine **Einsicht**, die den **geistigen Nebel** und die **verzerrten Sichtweisen** der Unwissenheit **auföst**. Dieses direkte **Einsichtsverständnis erkennt die Phänomene so, wie sie wirklich sind**. Die Weisheit der Befreiung hat die Fähigkeit, den Faktor Unwissenheit vollständig aufzulösen.

Die Auflösung karmisch potenter Willensformationen

Mit der Auflösung von Unwissenheit löst sich auch der Faktor Willensformationen auf. Aber ein **erleuchteter Buddha** oder **erleuchtete SchülerInnen** des Buddhas hören damit nicht auf zu handeln - **Erleuchtung macht sie nicht zu passiven, bewegungslosen Figuren**. Auch Erleuchtete **benutzen ihren Willen**, treffen Entscheidungen und führen Handlungen aus. Aber der wichtige **Unterschied** ist: Die Handlungen eines Buddha oder Erleuchteten **manifestieren keine karmischen Samen** mehr, die in der Zukunft in Form von Resultaten keimen könnten. Ihre Handlungen können sich **nicht mehr zu Willens-“Formationen“ verfestigen oder kristallisieren**. Handlungen von Erleuchteten sind Willensaktivitäten, die in ihrem Bewusstseinsstrom **keine karmischen Samen mehr hinterlassen**. Willensaktivitäten eines Erleuchteten besitzen **kein Potential / Fähigkeit mehr**, zukünftige Existenz / **Geburt zu triggern**. Stark vereinfacht vergleicht Bhikkhu Bodhi die Willensaktivitäten einer nicht-erleuchteten Person mit Fußabdrücken, die diese Person in frischem / feuchtem Zement hinterlässt: Der Zement trocknet, verfestigt sich und die Abdrücke bleiben bestehen. Eine erleuchtete Person wiederum, die alle Unwissenheit und damit alle Geistestrübungen aufgelöst hat **hinterlässt keine karmischen Abdrücke mehr - wie Vögel keine Spuren am Himmel hinterlassen** [Dhammapada, Vers 93].

Das Rad der Wiedergeburten kommt zum Stillstand

Mit der **Entfaltung der Weisheit der Befreiung**, hat eine erleuchtete Person den Faktor der **Unwissenheit aufgelöst** - mit der Auflösung von Unwissenheit hören nun auch die weiteren Faktoren des Bedingten Entstehens auf, der **Kreislauf kommt zum Erliegen**.

Mit der Auflösung der Unwissenheit lösen sich auch die Faktoren „**Willensformationen**“ & „**Verlangen** nach weiter fortbestehendem Existieren im Kreislauf der Wiedergeburten“ auf. Wenn daher eine erleuchtete Person das Ende ihrer Lebensspanne erreicht, gibt es keinen Faktor mehr, der das Bewusstsein **im Moment des Todes** in eine neue Existenz vorantreiben könnte - so folgt auf den letzten Bewusstseinsmoment des vergehenden Lebens **kein neuerliches Wiedergeburtbewusstsein**.

Mit dem Aufhören von Willensformationen hört im Moment des Todes der Prozess des Bewusstseins auf. Mit dem **Aufhören von Bewusstsein** kann kein neuer psychophysischer Organismus mehr entstehen, d.h. **Geist & Körper** [die 5 Daseins-Gruppen] können nicht mehr aufs Neue entstehen.

Mit dem Aufhören von Geist & Körper können auch **keine 6 Sinne mehr** entstehen. Und so ergibt sich auch das **Aufhören von Kontakt und Empfindungen**. Und mit dem Aufhören von Empfindungen ergibt sich das **Aufhören von Verlangen** und damit das **Aufhören von Anhaftung**. Und ohne Verlangen und Anhaftung können keine karmischen Samen mehr angelegt und zum Keimen gebracht werden.

Und ohne die notwendigen karmischen Samen kann sich keine neue Geburt ergeben. Und mit dem **Aufhören von Geburt** kommt auch der letzte Faktor zu einem Ende: Der Faktor **Alter & Tod**, Kummer, Lamentieren, Schmerz, Betrübnis, Verzweiflung, die ganze Masse von Leid [Dukkha]. So kommt der große **Kreislauf des Leidens zu einem Ende** und damit ist die Auflösung / die **Befreiung von Leid** verwirklicht.

Die 12 Glieder in der Praxis

Wie kann man sich etwas praxisbezogener mit den 12 Gliedern des Bedingten Entstehens beschäftigen? Was bedeutet all dies für meine Praxis?

Heute können wir uns nur knapp mit diesem Punkt beschäftigen - aber im Grunde wird uns diese Frage noch weiter in den Themenbereichen Karma und Wiedergeburt sowie Meditation begegnen. Für heute daher nur ein kurzer Aspekt:

Beobachtung der 12 Faktoren

Wir erinnern uns: Der **Übergang vom Faktor Empfindungen zum Faktor Verlangen** ist für die Praxis besonders wichtig. Jetzt können wir auch Verstehen, wieso der Buddha in der zweiten Edlen Wahrheit den Faktor Verlangen als die Ursache für unser Leid so sehr in den Vordergrund gestellt hat.

Im Alltag können wir einfach einmal damit beginnen, uns den **Prozess der 12 Glieder** allgemein und den **Prozess von Empfindungen und Verlangen** im Besonderen genauer **anzuschauen**, zu **verstehen** und zu **erkennen**. Wir können uns mit den 12 Gliedern mehr und mehr **vertraut machen**. Wir können **beobachten**: Wie triggern / bedingen / stoßen unserer Empfindungen den Faktor Verlangen an?

Den Autopilot ausstellen

Und wir können in einfachen Situationen einmal experimentell versuchen zu verhindern, dass wir „auf Autopilot“ aus Empfindungen Verlangen entstehen lassen. Wir können einmal versuchen, diesen **Übergang von Empfindungen zu Verlangen** anhalten oder **auslaufen zu lassen**.

Hierzu müssen wir die Qualitäten „**Achtsamkeit**“ und „**Klares Gewahrsein**“ auf unsere Empfindungen richten: Wir müssen uns genau darüber im klaren sein, **welche Sinne** gerade eine **Empfindung wahrgenommen haben** und Verlangen triggern wollen.

Wir können uns experimentell daran versuchen, einmal den **Autopiloten auszuschalten** und zu beobachten, was geschieht, wenn wir auf Empfindung nicht sofort mit Verlangen, Anhaftung und Handeln reagieren. So können wir ein **Gefühl für den Übergang** dieser Faktoren **Empfindungen und Verlangen** bekommen, ein Gefühl für diesen Prozess, der mitverantwortlich für das Aufrechterhalten unserer Gewohnheits- und Leidenskreisläufe ist.

Achtsamkeit und Gewahrsein

Wenn wir **zuwenig Achtsamkeit, Klarheit und Verständnis** haben, läuft dieser Übergang üblicherweise wie von selbst ab: Nach dem Entstehen von angenehmen Empfindungen **übernehmen Verlangen und Anhaftung das Steuer** - mit der Folge das Anhaftung und der Wunsch nach noch mehr angenehmen Empfindungen aufkommen, denen wir mal mehr und mal weniger schnell nachgeben.

Wenn wir aber **genug Achtsamkeit** besitzen können wir uns darüber im Klaren sein und **beobachten: Ein angenehmes Gefühl ist entstanden**. Wir verweilen in diesem Moment des Gewahrseins ohne dem Autopiloten nachzugeben, ohne dass die verschiedenen Geistestrübungen wieder direkt versuchen, etwas aus dieser einzelnen Empfindung zu basteln oder keimen zu lassen.

Empfindungen mit Weisheit durchleuchten

Und wenn wir nun noch **Weisheit** mit ins Spiel bringen, können wir **uns verdeutlichen**: Auch diese **Empfindung ist vergänglich, ultimativ nicht-zufriedenstellen** / nicht-durstlöschend und ist ohne einen wirklichen Kern / **substanzlos**, sie ist im Grunde ein **nicht-persönlicher, Ich-loser Prozess**.

Durch diese Übung und Reflektion können wir es schaffen, Empfindungen sich nicht automatisch in Verlangen übersetzen zu lassen. Und wenn wir auf unserem Weg über lange Zeiträume hinweg mehr Achtsamkeit, Klarheit und Weisheit kultivieren, können die **Weisheits-Werkzeuge unseres Geistes** schärfer und **schärfer** werden und **tiefer** und tiefer in **die wahre Natur der Dinge** schauen.

Unser Verständnis / unsere Weisheit können so **Schicht für Schicht** die verschiedenen **Trübungen des Geistes entfernen** - bis dann eines Tages tatsächlich auch der große letzte spirituelle Durchbruch gelingen kann, der die **Wurzel-Ursache der Unwissenheit vollständig auflöst** und Befreiung / **Erleuchtung realisiert** / verwirklicht.