

Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

Abhängiges Entstehen - aber echt jetzt

Eine ganz interessante Sichtweise auf unsere Lebenssituation und wie wir in ihr Freiheit finden können sind die [zwölf Glieder des Abhängigen Entstehens](#). Fred von Allmen beschreibt es wie so oft sehr anschaulich.



- 1) Unwissenheit
- 2) Bildekräfte
- 3) Wiedergeburt-Bewußtsein
- 4) Geist/Körper
- 5) 6 Sinne
- 6) Kontakt
- 7) Gefühlstönung (Vedana)
- 8) Verlangen
- 9) Ergreifen
- 10) Werden
- 11) Geburt
- 12) Krankheit, Alter, Tod

1) **Unwissenheit** - Es geht los damit, dass wir ins Leben treten und keine Ahnung haben was Sache ist. Als Menschen starten wir unschuldig und neu, verstehen noch nicht mal Bahnhof, geschweige denn wie das Leben funktioniert. Auch später im Leben spielt das fehlende Verständnis immer wieder eine Rolle und ist mitverantwortlich dafür, dass es Schwierigkeiten gibt.

2) Was oft als **Bildekräfte** bezeichnet wird, sind die emotionalen-, Geistes- und Willenskräfte und Tendenzen. Diese vierte Daseinsgruppe ist der aktive Teil der Funktionen unseres Geistes und Herzens. Es schliesst alle heilsamen und unheilsamen Emotionen und alle Geistesfaktoren und -qualitäten mit ein. Diese Gruppe umfasst sowohl Verlangen, Ablehnung und Täuschung, als auch Achtsamkeit, Loslassen, liebevolle Güte und Weisheit. Sie schliesst sowohl Schläfrigkeit, Zerstreuung und Ruhelosigkeit, als auch Wachheit, Sammlung und innere Ruhe mit ein.

[Fred von Allmen](#)

3) **Bewusstsein**: 1. das Basisbewusstsein und die Tendenzen darin, die durch Handlungen entstehen; 2. der herangereifte Aspekt dieses Bewusstseins, der die Dinge entstehen lässt.

4) **Geist und Körper** treten auf den Plan, drücken sich über die 5 (6) Sinne aus

5) **Sinnesorgane und Sinnesfähigkeiten**

- Sehbewusstsein in Verbindung mit dem Auge,
- Hörbewusstsein in Verbindung mit dem Ohr,
- Geruchsbewusstsein in Verbindung mit der Nase,
- Geschmacksbewusstsein in Verbindung mit der Zunge,
- Berührungs-/Körperbewusstsein in Verbindung mit dem Körper und
- Mentales/emotionales Bewusstsein (Dark-Fühl-Bewusstsein) in Verbindung mit Herz und Geist



Gut bis dahin kriegen wir vermutlich wenig mit und

können die Infos lediglich abnicken und intellektuell bestätigen. Ab da wird es für uns Praktizierende schon spannender.

Sechs der zwölf Glieder des Abhängigen Entstehens (Paticcasamuppāda) sind von Interesse für uns. Wie wir uns in diesem abhängig entstehenden Karma-Prozess Leiden und Glück schaffen können, uns binden oder befreien können, hat Buddha mit grosser Ausführlichkeit gelehrt.

Der Prozess läuft in folgenden Sequenzen ab:

Abhängig von den sechs Sinnen (salāyatana), nämlich Hören, Sehen, Riechen, Geschmack, Empfindung, Denken/Fühlen, entsteht **Kontakt** (phassa).

Abhängig von **Kontakt** entsteht **Vedan?** (d.h. angenehme, neutrale oder unangenehme Gefühlstönung).

Abhängig von **Vedan?** entsteht **Verlangen oder Abneigung**

Abhängig von **Verlangen/Abneigung** entsteht **Ergreifen oder Wegstossen**.

Abhängig von **Ergreifen oder Wegstossen** entsteht **Werden**.

Ein weiterer interessanter Bereich, in dem wir Abhängiges Entstehen betrachten können, hat mit uns Menschen zu tun: Mit unseren Errungenschaften, mit unseren Erfolgen, Ehren und Gewinnen und mit unseren Verlusten, Misserfolgen und Versagen. Ob es sich auf uns selbst bezieht oder auf andere, immer besteht die Tendenz, das was aus uns oder aus ihnen geworden ist, als persönlichen Erfolg oder Misserfolg zu sehen.

Fred von Allmen

Wie sieht das aus im täglichen Leben. Ich sehe, höre, rieche, denke und dann geht's los. Oh toll, das hol ich mir, oh nee jetzt weg damit. Das Buch, die CD, den Mensch, das Essen, das Haus, den Urlaub, den Ball, das Auto, das Retreat usw., die Liste der potentiellen Möglichkeiten des Wollens/Nicht-Wollens ist endlos, ich drehe voll im Hamsterrad. Unbewußt steuere ich auf das Angenehme zu, will es behalten, verlängern, ausdehnen, vergrößern (mehr ist besser). Ich greife zu oder laufe vor dem Unangenehmen weg, wehre mich mit Händen und Füßen, bin im Krisenmodus. Auf Tauchstation zu gehen ist eine weitere Option, einfach gar nichts mitkriegen. Ich klebe gleich fest, mitgegangen, mitgehangen. Ein subtiles Unwohlsein manifestiert sich eventuell,



nichtsdestotrotz steige ich ein, folge

diesem neuen

Morgenstern. Die Vergänglichkeit, Unberechenbarkeit, das unvermeidliche Ende und gelegentliche Irrwege kommen gleich mit. Essen ist schon nach dem 3. Bissen weniger attraktiv, Buch enttäuschend, Eis schmeckt, aber zuviel davon, Haus ist renovierungsbedürftig, Beziehung hat auch ihre Tücken, Auto reparaturanfällig nach einer Weile, Retreatsichten halten gerade mal noch bis zum Bahnhof, aus der Sportbegeisterung erwächst Leid (Mein Team 1860 München verliert ständig, Dukkha Royal).

Nichts spricht dagegen all das zu genießen und sich zu gegebener Zeit zu verabschieden. Sind wir wach genug, um zu sehen, wenn wir festkleben und uns eine neue Geisterbahn zusammen basteln!? Aufwachen, da sein, genießen, loslassen, weiter gehen.

Nicht glauben, testen, wie immer.

Man muß sich auf durchdringende Weise all dessen bewusst sein, was entsteht. Dann kann der Geist Einsicht in die wahre Natur der Erscheinungen gewinnen.

Sayadaw U Pandita