DIE 12 GLIEDER DES ABHÄNGIGEN ENTSTEHENS

Die Lehre von den Zwölf Gliedern des Abhängigen Entstehens hilft dabei, das eigene Bewusstsein zu erforschen und Dinge zu verändern. So werden wir fähig, jene Probleme in den Griff zu bekommen, die durch allzu fest gefügte Lebensmuster entstehen.

Unter den Zwölf Gliedern des Abhängigen Entstehens versteht man eine Kausalkette, die beschreibt, wie das Leid aus Unwissenheit entsteht und wie dieses Nichtwissen weiter auf unser Denken und Handeln einwirkt. Die Kausalkette umfasst sowohl Körperliches als auch Geistiges, das sich gegenseitig durchdringt. Wir gestalten damit die Qualität unseres Bewusstseins und legen die Spuren karmischer Tendenzen.

Die Zwölf Glieder des Abhängigen Entstehens in ihrer Abfolge:

1. **Unwissenheit:** Das Bewusstsein erkennt sich selbst nicht, was die Grundlage für Störgefühle ist. Es gibt zwei Arten: Unwissenheit in Verbindung mit störenden Gefühlen und subtile Unwissenheit, das Haften an Vorstellungen und Begriffen.
2. **Tendenzen oder Gewohnheitsmuster:** Positive, negative oder neutrale Tendenzen werden angesammelt.
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. **Name und Form:** „Form“ bezieht sich auf die Entwicklung des physischen Körpers und ist eine der Fünf Ansammlungen (skt.: Skandhas, Ansammlungen). „Name“ steht für die vier anderen Skandhas: Gefühl, Unterscheidung, Geistesfaktoren und Bewusstsein. Schließlich drückt sich das Körperbewusstsein über die fünf Sinne aus.
5. **Sinnesorgane und Sinnesfähigkeiten:** Aus dem Tibetischen wörtlich übersetzt, heißt es „Öffnung für die Wahrnehmung“.
6. **Kontakt oder Berührung:** Die Sinnesfähigkeit trifft über das Sinnesorgan auf das Objekt. Das Zusammentreffen dieser drei ist Berührung. Durch die Wahrnehmung von Objekten entsteht das nächste Glied, nämlich das …
7. **Gefühl:** Man unterscheidet angenehm, unangenehm und neutral.
8. **Verlangen:** Auf Grundlage dieser Gefühle entsteht Verlangen, und man erlebt, je nach Art des Gefühls, einen starken, schwachen oder neutralen Bezug zu etwas.
9. **Ergreifen** entsteht aus dem Verlangen und bedeutet, dass man sich bemüht, etwas zu bekommen (z.B. Nahrung oder Kleidung usw.).
10. **Werden:** Dies ist die Kraft des Karmas, das zur Wiedergeburt führt.
11. **Geburt:** Wir werden Stunde um Stunde älter.
12. Aus der kontinuierlichen Veränderung der Skandhas entsteht das letzte Glied: **Alter und Tod.**

Auf diese Weise schließt sich der Kreislauf, und die Glieder des abhängigen Entstehens wirken endlos weiter, bis schließlich irgendwann Befreiung vom Kreislauf der Existenz erreicht wird.

Im Tibetischen Buddhismus ist die Bildsymbolik sehr wichtig. Die künstlerische Darstellung der Lehrinhalte hilft dabei, die Lehren verständlicher werden zu lassen. Traditionellerweise sind die Zwölf Glieder des Abhängigen Entstehens im Kreis des Lebensrades, einer Darstellung der bedingten Existenz von Samsara, abgebildet. Zu den einzelnen Punkten gehört jeweils ein Symbolbild, das den theoretischen Inhalt des Kettenglieds treffend veranschaulicht.

Die Lehre von den Zwölf Gliedern des Abhängigen Entstehens ist keine lebensfremde Theorie. Sie hilft uns, das eigene Bewusstsein zu erforschen und Dinge zu verändern. So sind wir in der Lage, jene Probleme in den Griff zu bekommen, die durch allzu fest gefügte Lebensmuster entstehen. Wir können mit dieser Lehre schließlich die grundlegende Unwissenheit vollkommen entfernen und die Weisheitsnatur unseres Geistes erkennen.