

Abhängiges Entstehen

In dieser Übung wirst du angeleitet, eine bestimmte Situation aus deinem Leben zu untersuchen und die Bedingungen zu erkennen, die zu dieser Erfahrung führen. Der Buddha lehrt, dass nichts von selbst und unabhängig entsteht – jede Erfahrung, ob angenehm oder unangenehm, ist das Ergebnis vieler Ursachen und Bedingungen. Dies nennt sich das abhängige Entstehen (Paticca-samuppāda).

Indem du die folgenden Fragen zu deiner Situation beantwortest, kannst du die verschiedenen Ebenen und Bedingungen durchleuchten, die zu deiner Erfahrung beitragen. Es ist hilfreich, diese Übung in einem ruhigen Moment durchzuführen und sich Zeit zu nehmen, jede Frage achtsam zu reflektieren. So kannst du ein tieferes Verständnis für die Entstehung von Leiden und Freude entwickeln und lernen, weiser und mitfühlender auf deine Erfahrungen zu reagieren.

Unwissenheit (Avijjā):

Was sehe ich in dieser Situation nicht klar?

Gibt es Aspekte meiner Erfahrung, die ich vielleicht ignoriere oder missverstehe?

Was könnte ich über mich selbst oder über die Situation nicht erkennen?

Karmische Formationen (Sankhāra):

Welche Verhaltensmuster oder Gewohnheiten habe ich, die zu dieser Situation beitragen?

Gibt es bestimmte Gedanken oder Handlungen, die ich immer wieder wiederhole und die diese Erfahrung nähren?

Bewusstsein (Viññāṇa):

Worauf richtet sich mein Bewusstsein in diesem Moment?

Welche Gedanken, Bilder oder Ideen beschäftigen meinen Geist?

Bin ich gedanklich gefangen in etwas Bestimmtem?



Name und Form (Nāma-rūpa):

Welche geistigen und körperlichen Reaktionen erlebe ich?

Welche Gedanken und Gefühle tauchen auf?

Welche körperlichen Empfindungen spüre ich dabei, zum Beispiel Anspannung oder Ruhe?

Sechs Sinne (Salāyatana):

Welche Sinneseindrücke verstärken oder beeinflussen meine Erfahrung?

Was nehme ich durch meine Sinne wahr, das meine Reaktion auf die Situation formt?

Geräusche, Bilder, Gerüche oder andere Reize?

Kontakt (Phassa):

Was ist der eigentliche Auslöser meiner Erfahrung?

Welche äußeren oder inneren Kontakte bringen diese Reaktion in mir hervor?

Berührt mich ein Gedanke, ein äußeres Ereignis oder ein inneres Gefühl?

Gefühl (Vedanā):

Welches Gefühl entsteht aus diesem Kontakt?

Ist es ein angenehmes, unangenehmes oder neutrales Gefühl?

Wie reagiere ich auf dieses Gefühl – mit Widerstand, Anhaftung oder Gleichmut?



Verlangen (Taṇhā):

Welche Wünsche oder Sehnsüchte tauchen auf?

Möchte ich, dass die Situation anders ist, als sie ist?

Strebe ich nach etwas Bestimmtem oder versuche ich, etwas zu vermeiden?

Anhaften (Upādāna):

An welchen Vorstellungen, Wünschen oder Verhaltensmustern halte ich fest?

Gibt es etwas, das ich nicht loslassen kann, was mich an diese Erfahrung bindet?

Welche Erwartungen oder Überzeugungen halte ich fest?

Werden (Bhava):

Welches Selbstbild oder welche Identität entsteht in dieser Situation?

Sehe ich mich als „jemanden“, der leidet, der recht hat, der falsch liegt, der Erfolg hat oder scheitert?

Welches „Ich“ wird in diesem Moment geschaffen?

Geburt (Jāti):

Welche neue Erfahrung oder welches neue „Ich“ wird aus diesem Selbstbild geboren?

Welche Gedanken oder Gefühle entstehen aus dieser Identifikation mit der Situation?



Altern und Tod (Jarā-maraṇa):

Welches Leiden oder welche Schwierigkeiten folgen aus dieser Erfahrung?

Spüre ich, wie das Festhalten an dieser Situation zu Müdigkeit, Erschöpfung oder innerem Leiden führt?

Welche Konsequenzen entstehen?

