

DER DIREKTE WEG

Wie Leiden entsteht, wo man es durchtrennt und was dann bleibt · Die Lehre des Buddha in der Sprache der Waldmönche

Daniel Schwörer · nach den Vorträgen von Ajahn Jayapañño (จายปาญโญ ภิกขุ), Sakon Nakhon · Winterthur, September 2026

Vorab: ein Blatt Papier

Dieser Text will die ganze Lehre des Buddha auf so wenig Papier bringen, dass man sie an einem Abend liest und am nächsten Morgen anwenden kann. Er erfindet nichts. Jeder Gedanke und jedes Bild stammt aus den Reden des Buddha oder aus den Vorträgen eines Waldmönchs, den ich hier «der Lehrer» nenne: Ajahn Jayapañño aus Sakon Nakhon im Nordosten Thailands. Ajahn heisst Lehrer, Waldmönche sind die Mönche Thailands, die im Wald leben und die Lehre üben, statt sie nur zu studieren. Ich habe seine Vorträge aus dem Thai übersetzt. Er sagt die Dinge so, dass ein Kind sie versteht und gleich anwenden kann, und ich habe versucht, ihm darin zu folgen.

Drei Regeln gelten für jeden Satz. Erstens: Er enthält etwas, das man tun oder beobachten kann. Zweitens: Verb vor Substantiv, denn «festhalten» kann ich bei mir sehen, «Anhaftung» nicht. Drittens: Das Pali, die alte indische Sprache, in der die Reden des Buddha überliefert sind, steht in Klammern daneben. Wer es überliest, verliert nichts. Zwei Wörter braucht der Text trotzdem: Dhamma ist die Lehre des Buddha und zugleich die Wahrheit, die sie zeigt. Buddha heisst «der Erwachte».

Die Zeile «Nachhören» am Ende jedes Kapitels nennt den Vortrag und die Minute im Video, wo der Lehrer die Sache selbst sagt. Die Videos stehen mit Untertiteln unter schwoererd.com/talks/.

Der Buddha erzählt von einem Mann, den ein vergifteter Pfeil getroffen hat. Er will den Pfeil nicht ziehen lassen, bevor er weiss, wer geschossen hat, aus welchem Holz der Schaft ist und von welchem Vogel die Federn stammen. Er würde sterben, sagt der Buddha, und all das bliebe ihm unbekannt. Dieser Text ist der Versuch, den Pfeil zu ziehen. Er ist so gebaut, wie der Weg gebaut ist: zuerst das Problem, dann sein Bauplan, dann die eine Stelle, an der man eingreifen kann, dann das Werkzeug, dann die Übung Schritt für Schritt, dann das, was zu Ende geht. Am Schluss stehen die Fallen, der Alltag und die Wörter.

1. Die Grundregel

Die ganze Lehre steht in zwei Sätzen:

┆ *Wenn dies da ist, kommt das. Wenn dies aufhört, hört das auf.*

Das heisst abhängiges Entstehen (paṭiccasamuppāda). Der Buddha selbst fasst seine Lehre in vier Wahrheiten und einen achtfachen Pfad; die Grundregel ist das, was beides zusammenhält. Nichts besteht aus sich selbst. Alles, was da ist, ist da, weil etwas anderes da ist, und darum hört alles auf, sobald man ihm die Bedingung entzieht. Das gilt auch für das Leiden. Man muss es nicht bekämpfen. Es genügt, ihm den Nachschub abzuschneiden.

Der Rest dieses Textes zeigt nur, was «dies» und «das» ist, und wo man den Nachschub abschneidet.

Nachhören: Abendvortrag 19.9.2026, Minute 01:05 · Morgenvortrag 23.9.2026, 19:04 · schwoererd.com/rad/

2. Der Fisch kennt das Wasser nicht

Der Fisch lebt im Wasser und kennt das Wasser nicht. Wer im Leiden lebt, kennt das Leiden nicht, weil er nie innegehalten hat, um es anzuschauen.

Darum zuerst das Wort. Der Buddha nennt es dukkha, und die Übersetzung «Leiden» hat der Lehre im Westen den Ruf eingebracht, sie sei pessimistisch. Gemeint ist etwas anderes. Der Lehrer sagt es ausdrücklich: nicht der Schmerz von Körper und Geist, sondern dies: Alles, worauf wir uns stützen, hält nicht. Der Körper wird alt, die Stimmung kippt, der Besitz geht, der Mensch, den wir lieben, verändert sich. Was sich ständig ändert, trägt nicht, und daran zu hängen erzeugt Spannung. Ich übersetze deshalb mit drei Wörtern, die zusammen den Umfang des einen abdecken: Spannung, Stress und Leiden.

Daraus folgt eine kurze Kette, die man auswendig kennen sollte, weil sie später die Arbeit tut: Was unbeständig ist (anicca), das ist Leiden. Was Leiden ist, das ist Nicht-Selbst (anattā): nicht ich, nicht mein. Denn was mir gehörte, müsste ich halten können. Was ich nicht halten kann, gehört mir nicht, und was mir nicht gehört, bin ich nicht. Man kann das an jedem Rückenschmerz prüfen.

Der Lehrer sagt: Beim gewöhnlichen Menschen ist das Leiden so gross wie ein Berg. Wer den Weg auch nur bis zur ersten Stufe geht (Kapitel 7 sagt, woran man sie erkennt), dem bleibt davon so viel wie ein Termitenhügel, so viel wie eine Faust. Aber bevor man aus dem Wasser kommt, muss man das Wasser erst einmal kennen.

Nachhören: 19.9.2026, 04:15 · 07:29 · 21:17 · 24:58

3. Der Bauplan: das Rad in zwölf Sätzen

Der Buddha hat das Entstehen des Leidens in zwölf Gliedern beschrieben. Das ist kein Bericht über den Anfang der Welt. Die alte Kommentartradition verteilt die zwölf Glieder über mehrere Leben; der Lehrer liest sie, wie Buddhādāsa, als Vorgang, der in jedem Menschen in jeder Sekunde abläuft, und so stehen sie hier. So klingt er in der ersten Person:

- Ich sehe nicht, wie es wirklich ist: dass alles sich ändert, dass nichts davon ich bin (avijjā, Unwissenheit).
- Weil ich das nicht sehe, erschafft der Geist: Er wiederholt Fühlen und Denken so lange, bis das Erschaffene wie eine feste Welt aussieht (saṅkhāra, was der Geist erschafft).
- In dieser erschaffenen Welt wird etwas bemerkt: gesehen, gehört, gedacht (viññāṇa, Bewusstsein).
- Wo bemerkt wird, sind Geist und Körper beisammen: ein Körper, und das, was ihn fühlt, benennt und etwas will (nāma-rūpa, Geist und Körper).
- Sechs Brücken stehen offen: Auge und Bild, Ohr und Ton, Nase und Geruch, Zunge und Geschmack, Körper und Berührung, Geist und Gedanke (saḷāyatana, die sechs Sinnesbrücken).
- Über eine Brücke kommt etwas herüber. Es trifft mich (phassa, Kontakt).
- Im selben Moment ist ein Gefühl da: angenehm, unangenehm oder keins von beiden (vedanā, Gefühl).
- Aus dem Gefühl wird Wollen: mehr davon, oder weg damit (taṇhā, Verlangen).
- Aus dem Wollen wird Festhalten. Ich lasse es nicht mehr los, und es lässt mich nicht mehr los (upādāna, Anhaften).
- Aus dem Festhalten wird einer, der ich jetzt bin: der Gekränkte, der Verliebte, der im Recht ist (bhava, Werden).
- Dieser Jemand tritt auf, redet, handelt (jāti, Geburt).
- Und was auftritt, vergeht auch wieder, mit Kummer, Klage und Schmerz (jarā-maraṇa, Altern und Tod).

Die ersten vier Sätze beschreiben, was zu schnell läuft, als dass man es sehen könnte. Ab dem fünften kann man mitschauen. Ein Beispiel: Auf dem Handy erscheint eine Nachricht. Das ist Kontakt. Es sticht oder kribbelt, noch

bevor man sie gelesen hat: Gefühl. Dann will man mehr davon oder will es nicht wahrhaben, hält fest, wird zum Gekränkten oder zum Gewinner und trägt den Rest des Tages daran. Die Nachricht hat nichts davon gewusst. Wer an einem Handelsdesk sitzt, kennt denselben Ablauf beim Kurs, der sich bewegt. Nicht die Welt ist das Leiden. Das Gebäude ist es, das in einer Sekunde um ein Gefühl herum errichtet wird.

Der Lehrer nennt es ein Rad, das sich dreht. Anhalten kann man es im Alltag an einer Stelle, und nur, wenn man dort schneller ist als das Rad.

Nachhören: 19.9.2026, 06:22 · 23.9.2026, 30:03 bis 32:39 · schwoererd.com/woerter/

4. Die eine Stelle

Zwölf Glieder, und im Alltag ein Ansatzpunkt: zwischen Gefühl und Verlangen. Die Wurzel, die Unwissenheit, kommt später an die Reihe, und man erreicht sie nur über diese Stelle. Alles davor läuft zu schnell, um es zu sehen. Dass etwas auf das Auge trifft und angenehm oder unangenehm ist, hat niemand bestellt. Alles danach ist zu schwer. Wer schon festhält, schon zu dem geworden ist, der im Recht ist, lässt nicht mehr los, weil er es nicht will.

Aber das Gefühl selbst, dieser erste Moment, in dem etwas gefällt oder missfällt: Hier ist noch nichts geschehen. Hier kann man hinschauen. Der Lehrer sagt:

Hier schauen wir hin, hier schneiden wir. Wenn man das Gefühl rechtzeitig erkennt, entsteht kein Verlangen. Ist kein Verlangen da, ist kein Anhaften da, sind Werden und Geburt nicht da. So hält das Rad an.

Buddhadāsa, ein grosser thailändischer Lehrer des letzten Jahrhunderts, hat es mit einer Liane verglichen. Schneidet man sie in der Mitte durch, kann sie an ihrer Spitze weder Blüten noch Früchte treiben. Die Mitte ist das Gefühl. Man muss nicht den Zorn bekämpfen, wenn er schon da ist. Man schneidet einmal, in der Mitte, und die Spitze verdorrt von selbst.

Darum unterscheidet der Lehrer zwei Richtungen. Vorwärts, von der Ursache zur Wirkung, so studiert man das Rad im Buch. Rückwärts, von der Wirkung zur Ursache, so übt man. Wie Wellenringe auf dem Wasser: Zuerst sieht man nur das Aufwallen, den Ärger, wenn er schon da ist. Dann geht man einwärts, Ring für Ring, bis man den Punkt sieht, an dem etwas auf das Wasser trifft. Vom Sehen des Aufwallens kommt man zum Sehen des Auftreffens.

Nachhören: 19.9.2026, 21:55 · 23.9.2026, 04:52 · 27:39

5. Das Werkzeug: Geistesgegenwart

Womit schneidet man? Mit Achtsamkeit (sati). Das Wort ist im Deutschen weich geworden, darum ein zweites daneben: Geistesgegenwart. Im Thai ist das Gegenteil von sati nicht Zerstreutheit, sondern ausser sich sein: blind vor Wut, kopflos, nicht da. Sati heisst: sich erinnern, dass man hier ist. Der Lehrer hängt daran zwei Wörter, die er an alles hängt: rechtzeitig erkennen. Es merken, während es aufkommt, nicht eine Stunde später.

Vergiss dabei nicht, sagt er: Auch die Achtsamkeit ist unbeständig. Sie entsteht und vergeht. Sie ist nichts, was man einmal hat und dann behält. Was wir tun können, ist nur, die Ursache dafür zu schaffen, dass sie öfter entsteht, und die Ursache ist das Üben. Darum sagt man: die Achtsamkeit entfalten.

Sie hat drei Stufen, und die drei Stufen sind zugleich der ganze Weg:

- Am Anfang ist Achtsamkeit das Atembewusstsein (ānāpānasati): beim Einatmen wissen, beim Ausatmen wissen.
- In der Mitte ist sie die Achtsamkeit der vier Grundlagen (satipaṭṭhāna). Grundlagen heisst: die vier Orte, an denen die Achtsamkeit wohnt. Der Körper, das Gefühl, der Geist, und das, was im Geist geschieht.

- Am Ende ist sie die Achtsamkeit als Glied des Erwachens (bojjhaṅga). Der Buddha nennt sieben Glieder, die dann von selbst heranwachsen: Achtsamkeit, Untersuchen, Tatkraft, Freude, Zur-Ruhe-Kommen, Konzentration, Gleichmut. Man muss die Achtsamkeit dann nicht mehr holen. Sie steht bereit, bevor etwas auftritt.

Achtsamkeit arbeitet nie allein. Wenn sie reift, geht Konzentration mit ihr, ein Geist, der bei einer Sache bleibt, und aus beiden entsteht Weisheit, das Sehen, wie es wirklich ist. Die drei müssen im Gleichgewicht sein, sagt der Lehrer, wie die Gewürze beim Kochen. Man merkt es am Geschmack: Zu viel Konzentration ohne Achtsamkeit wird dumpf, man starrt. Zu viel Achtsamkeit ohne Ruhe wird unruhig, man springt. Stimmt es, hat man Freude am Üben.

Nachhören: 19.9.2026, 15:07 · 23.9.2026, 25:35 · 26:14

6. Der Weg, Schritt für Schritt

Der Boden

Kein Haus ohne Boden. Der Boden ist das Geben (dāna), die Tugend (sīla) und das Behüten des eigenen Geistes. Die fünf Regeln der Laien sind keine Gebote, sondern eine Beschreibung dessen, was ein Geist tut, der nicht ausser sich ist: nichts Lebendes töten, nichts nehmen, was nicht gegeben ist, dem Partner treu sein, nicht lügen, sich nicht berauschen. Wer so lebt, hat nichts zu bereuen, und ein Geist, der nichts zu bereuen hat, wird leicht ruhig.

Das Behüten des Geistes beginnt mit einem Verzicht, den der Lehrer vor alles andere setzt: nicht über andere urteilen. Solange wir den Richter spielen, liegen wir falsch, gleichgültig, wie das Urteil ausfällt. Ob der andere recht hat oder unrecht, ist nicht unsere Sache. Zuerst sind wir für uns selbst verantwortlich, dann erst für andere. In seinen Worten: «Wer sich selbst nicht retten kann, wem will der helfen? Sorgt gut für euch selbst. Entfaltet viel Achtsamkeit.»

Nachhören: Vortrag 20.9.2026, 04:50 · 08:28 · 19.9.2026, 23:33

Der Anfang: der Atem

Der erste Schritt ist der schwerste. Der Lehrer sagt es ohne Umschweife: Für jemanden, der neu übt, ist es schwer, den Atem zu beobachten, am allerschwersten, und es macht überhaupt keinen Spass. Hat man nicht genug Geduld, gibt man von selbst auf.

Warum so schwer? Weil dieser Geist nach draussen verirrt ist. Er kennt sein Zuhause nicht. Der Lehrer vergleicht ihn mit einem gefangenen Tier: Am Anfang muss man es einsperren und ihm weniger zu fressen geben, bis es zahmer wird. Übertragen heisst das: weniger Reize, weniger Unterhaltung, weniger Geschichten, mit denen der Geist sich füttert. Erst dann lässt es sich trainieren. Man setzt ihm zu, aber ohne es sterben zu lassen.

Die Übung ist so einfach, wie sie klingt. Man sitzt still und merkt, dass man atmet: Kurz ein, wissen. Kurz aus, wissen. Lang ein, wissen. Lang aus, wissen. «Wissen» heisst hier nichts weiter als: merken, dass es gerade geschieht. Man muss nichts wissen wollen und nichts erreichen. Man übt, sich zu erinnern und beim Atem zu bleiben, bis Erinnern und Atem fest beieinander bleiben. Was der Geist dabei sieht oder denkt: nicht aufnehmen, es kann täuschen. Zurück zum Atem, immer wieder.

Wie lange? Der Lehrer schreibt keine Minuten vor, und ich gebe darum nur meinen Rat: ein fester Platz, eine feste Zeit, am Anfang zehn Minuten am Morgen, länger, wenn es von selbst länger wird. Tagsüber dann das, was in Kapitel 10 steht. Das Sitzen ist die Schule, der Tag ist die Prüfung.

Und dazu ein Satz, der vieles vom Sockel holt. In den Klöstern gibt es einen Weg für die Gehmeditation, auf dem die Mönche achtsam auf und ab gehen. Der Lehrer sagt: Der wirkliche Weg ist der Atem, hinein und hinaus, hin und zurück. Wer hat denn dem Buddha einen Weg gebaut, Kies gestreut, Sand gestreut? Hier drin geht man auf und ab. Und die Versuchung (Māra) kann es nicht sehen, denn wer beim Atem ist, bietet ihr keine Angriffsfläche.

Ruhe, dann korrekte Konzentration

Wenn der Geist am Atem bleibt und nicht mehr nach aussen schweift, kommt er zur Ruhe (samatha). Auf dieser Ruhe steht alles Weitere, aber sie ist noch nicht das Ziel. Aus der Ruhe wird Konzentration (samādhi), und der Lehrer bestimmt sie so:

Konzentration ist ein Geist, der fest steht. Er schwankt nicht, er fließt nicht mit dem, was ihn berührt. Er wird nicht über das Auge, über das Ohr fortgezogen. Das bedeutet nicht, dass er nichts weiss. Er weiss alles, aber er weiss bloss. Er geht nicht hinaus, um zu wissen.

«Bloss wissen» ist das zweite Kernwort des Lehrers neben «rechtzeitig erkennen»: Etwas wird bemerkt, und man läuft ihm nicht hinterher, weder um es zu haben noch um es loszuwerden. Ob man dabei sitzt, geht oder auf dem Kopf steht, ist äussere Form. Konzentration ist kein Zustand mit geschlossenen Augen. Sie muss im wirklichen Leben da sein, in jedem wachen Augenblick.

Und sie ist nur dann korrekt (sammā), wenn Geistesgegenwart dabei ist. Korrekte Achtsamkeit führt zu korrekter Konzentration, und erst daraus entsteht Weisheit. Woran erkennt man den Unterschied bei sich selbst? An einer einfachen Frage: Weiss ich noch, dass ich hier sitze und atme, und bekomme ich mit, was auf Auge und Ohr trifft? Dann ist Geistesgegenwart dabei. Ist alles ausser dem einen Punkt verschwunden, fühlt es sich zwar ruhig an, aber man starrt. Das ist die Konzentration, die es schon vor dem Buddha gab. Sie kann viel, aber sie führt nicht aus dem Leiden, denn ihr Wissen geht nach aussen, zu dem Punkt hin, statt nach innen, zu dem, was gerade geschieht.

Nachhören: 19.9.2026, 04:15 · 08:14 · 20:07 · 23.9.2026, 11:47 · 14:07

Der Körper

Die erste der vier Grundlagen heisst in der Sprache der Schriften: den Körper im Körper betrachten. Das klingt rätselhaft und meint etwas Einfaches. Der Lehrer räumt zuerst einen Irrtum weg: Der Körper im Körper ist nicht die Lichtgestalt oder das Skelett aus Kristall, das manche beim Sitzen zu sehen glauben. Das alles hat der Geist erschaffen. Der Körper im Körper ist der Atem, der innere Körper, der in diesem Körper kommt und geht.

Wer den Atem beständig kennt, lernt den Körper gründlich kennen: wie er sich meldet, wie er schmerzt, wie er müde wird, wie nichts an ihm auf Befehl bleibt. Und dann löst sich, nach und nach, durch das viele Üben, die feste Annahme: Dieser Körper sei ich. In der Sprache der Schriften heisst das, die Ich-Ansicht (sakkāya-diṭṭhi) sei aufgegeben. Nicht, dass man den Körper wegwirft. Der Körper bleibt und wird gepflegt. Nur die Ansicht, er sei ich, ist aufgebraucht. Das ist das Nicht-Selbst aus Kapitel 2, nicht mehr als Satz, sondern als etwas, das man gesehen hat. Wenn man den Körper gründlich kennt, sagt der Lehrer, hat er seinen Wert verloren: Er ist nichts mehr, woran man sich festhalten müsste. Kein Zweifel mehr.

Und weil man den Körper nicht mehr für sich selbst hält, sieht man dahinter den Geist. So kommt man von der ersten Grundlage zur zweiten.

Nachhören: 19.9.2026, 05:00 · 05:47 · 11:55 · 12:26 · 34:32

Das Gefühl

Jetzt steht man an der Stelle aus dem vierten Kapitel. Die Achtsamkeit weilt im Körper, etwas trifft auf, Gefühl entsteht, und die Achtsamkeit ist rechtzeitig da. Sie sieht: Hier gefällt dem Geist schon etwas, hier missfällt ihm schon etwas.

Warum setzt man so früh an und nicht erst beim Zorn? Weil im Zorn, sagt der Lehrer, noch eine Lust steckt, eine Freude am Zorn. Man grollt, sinnt auf Rache, trägt nach und merkt nicht, dass man selbst es ist, der leidet. Deshalb kann man ihn nicht mehr aufgeben, wenn er einmal da ist. Aber davor liegt der Unmut, das erste Aufwallen, und der

lässt sich sehen. Etwas Unangenehmes trifft auf, es wallt auf, und man erkennt es rechtzeitig. Was tut man dann? Nichts weiter. Man kehrt zum Atem zurück und lässt das Aufwallen dort stehen, wo es ist, gesehen und nicht gefüttert. So beruhigt es sich genau dort. Es wird nicht zu Wut. Die Wut entsteht gar nicht erst.

Die unangenehme Seite weicht zuerst, sagt der Lehrer, weil man ihren Schaden sieht. Das Angenehme dagegen ist fein und zart, man hält es gern fest und sagt gern: Was gefällt, soll bleiben. Darum dauert die angenehme Seite länger, und man muss dort nicht anfangen.

Je öfter die Achtsamkeit das Gefühl sieht, desto klarer trennt sie zwei Dinge: das, was die Welle bemerkt, und die Welle selbst. Das Wissende und das Gewusste. Gefühl ist da, man weiss um das Gefühl, aber man verliert sich nicht im Festhalten daran. So verliert das Gefühl nach und nach seine Wichtigkeit. Es wird leichter und leichter. «Da ist Ärger» ist ein anderer Satz als «ich bin wütend».

Nachhören: 19.9.2026, 01:38 · 09:47 · 13:58 · 15:55 · 17:22 · 23.9.2026, 20:48 · 21:17

Der Geist

Hier wird der Weg fein, und der Lehrer wird deutlich. Das Wissende, das im letzten Abschnitt vom Gewussten getrennt wurde, ist kein Jemand. Unter den Meditierenden aber spricht man vom «Wissenden», man sucht ihn, man erschafft ihn. Auch dieser Wissende ist noch etwas, das der Geist erschafft: ein feineres Ich, das hinter dem Wissen sitzt. In Wirklichkeit muss man nichts erschaffen und nichts suchen. Es weiss bloss, von sich aus. Einen Wissenden gibt es nicht, es gibt nur das Wissen. Sobald einer da ist, der weiss, ist das Wissen wieder verblendet, weil ein «Ich» hineingemischt ist.

Was hier gesehen wird, nennt der Buddha die fünf Aggregate (khandha): Form, also der Körper, Gefühl, Wahrnehmung, das, was der Geist erschafft, und Bewusstsein. Das ist alles, woraus «ich» zusammengesetzt ist. Keines davon bleibt, keines davon bin ich. Wer das nicht aus dem Buch, sondern beim Sitzen sieht, für den ist der Wissende nur ein weiteres Aggregat bei der Arbeit.

Darum die Formel, die der Lehrer immer wiederholt: bloss wissen. Nur eben wissen. Es ist ein Wissen, das nicht durch das Denken geht. Es urteilt nicht. Es tut nur seine Aufgabe, zu wissen. Zuletzt legt der Geist sogar das Wissen ab. Er trägt es nicht mehr mit sich herum, auch nicht das, was er in der Übung erkannt hat. Der Lehrer warnt vor beiden Abwegen in einem Satz: Wissen, ohne loszulassen, oder loslassen, ohne zu wissen: Da ist man noch verirrt. Wer das Wissen ablegt, dem bleibt: Man weiss, und man hat von Anfang an nicht danach gegriffen. Darum muss niemand loslassen.

Nachhören: 19.9.2026, 16:39 · 18:38 · 20:40 · 23.9.2026, 00:42 · 29:03 · 36:35

Rückwärts bis zur Wurzel

Wenn die Achtsamkeit so weit ist, läuft die Kette von selbst rückwärts, mit demselben Werkzeug, mit dem man begonnen hat: vom Gefühl zum Kontakt, vom Kontakt zu den Sinnesbrücken, weiter zurück zu dem, was der Geist erschafft, und zuletzt zur Unwissenheit. Erst hier, sagt der Lehrer, beginnt man zu zerstören, was seit langem im Geist eingelegt ist und gärt (āsava), die alten Reaktionen, die man für seinen Charakter hält. Wendet man sich nicht so nach innen, kann man sie nicht aufgeben.

Nachhören: 19.9.2026, 22:45 · 27:14

7. Was zu Ende geht

Was ist die Frucht dieses Weges? Der Buddha hat vier Stufen des Erwachens beschrieben und für jede gesagt, was zu Ende geht. Für die erste Stufe sind es drei Dinge, und alle drei sind in diesem Text schon vorgekommen: die Ich-Ansicht, die Ansicht, dieser Körper sei ich (Kapitel 6, «Der Körper»); der Zweifel an der Lehre, der aufhört, sobald man geprüft und selbst gesehen hat (Kapitel 9); und das Hängen an Regeln und Ritualen, die Form für die Sache zu

halten (Kapitel 8). Wer diese drei nicht mehr hat, hat die erste Stufe erreicht. Dafür hat der Buddha einen Spiegel gegeben, in dem jeder sich selbst prüfen kann, ohne einen Lehrer zu fragen: ein Vertrauen in Buddha, Lehre und Gemeinschaft, das nicht mehr wankt, weil man es gesehen hat, und eine Tugend, die von selbst hält. Zorn und Sinnenverlangen sind auf dieser Stufe noch da. Auf der zweiten Stufe werden sie schwächer, auf der dritten hören sie auf, und auf der vierten geht der Rest zu Ende: das Verlangen nach dem Werden, die Unruhe, der Dünkel, die Unwissenheit.

Der Lehrer beschreibt es von der Übung her, so, wie man es an sich selbst beobachten kann: Der Zorn wird schwächer und kürzer, bis er nicht mehr entsteht. Der Unmut bleibt länger, das Bedauern, die Sehnsucht, und geht danach zu Ende. Dass der grobe Zorn früher nachlässt als der feine Unmut, ist eine Beobachtung aus der Übung; in der Lehre gehören beide zum Übelwollen, das auf der dritten Stufe als Ganzes fällt. Der Zorn ist das Zeichen, nicht die Prüfung. Der Massstab ist bei allen Stufen derselbe: Was entsteht nicht mehr?

Das ist der Massstab, nicht die Bilder und nicht das Wissen. In der Lehre des Buddha bedeutet das Erreichen des Dhamma, dass das Leiden weniger wird. Wer weiss und versteht, verirrt sich nicht, und dann gibt es kein Leiden: kein Aufjubeln, kein Widerwille, kein Bangen, kein Hinterherjagen.

Zwei Dinge sind dabei wichtig. Erstens: Loslassen ist keine Handlung, die man vornimmt. Man nimmt sich nicht vor loszulassen; man hat kein Verlangen nach dem Loslassen. Die Achtsamkeit sieht das Gefühl, immer öfter, und seine Kraft geht zurück, zurück, zurück. Die Weisheit ist es, die loslässt, und sie tut es von selbst, wenn sie gesehen hat. Zweitens: Es gibt nichts, was man in der Übung gewinnt. Es geht nur die Verirrung nach und nach zu Ende. Wo man sich früher wichtig nahm, wird es leichter. Zuletzt bleibt gar nichts übrig.

Und das Ende des Weges? Der Lehrer dreht die übliche Übersetzung um. Nibbāna (die Loslösung) heisst nicht in erster Linie «Erlöschen», wie bei einer Flamme. Es heisst: Es entsteht nichts. Frei von allem, was der Geist erschafft (visaṅkhāra). Ist man nicht verirrt, dann ist da gar nichts mehr, was ein Ich zusammenhält, und das nennt die Lehre Leerheit (suññatā). Alles ist noch da, Körper, Töne, Menschen, aber niemand nimmt es als bedeutsam. Nur Vorgänge, wie die Natur sie ergibt. Kein Ich, kein Du, kein Entstehen, kein Sterben. Woher sollte Leiden kommen?

Nachhören: 19.9.2026, 29:46 · 23.9.2026, 20:03 · 23:20 · 32:39 · 38:45 · 40:00 · Die drei Fesseln und der Spiegel: Lange Sammlung, Rede 16

8. Die Fallen

Der Lehrer verbringt fast die Hälfte seiner Vorträge damit, vor Abwegen zu warnen. Wer sie kennt, spart Jahre.

- Bilder (nimitta). Beim Sitzen erscheinen Lichtgestalten, Kristalle, Himmel, Hölle, manchmal Stimmen. Woher kommt das Gesehene? Aus der Wahrnehmung, aus dem, was der Geist schon kennt und wieder hervorholt. Es hat keine Bedeutung. Du hast die Hölle gesehen, und was dann? Kannst du sie herausholen und deinen Freunden zeigen? Wer etwas sieht, kehrt zum Atem zurück.
- Tiefe Konzentration als Kraft (jhāna). Mit ihr kann man Zorn niederdrücken. Aber sie ist wie ein Ast, den man herunterbiegt: Sobald er aus der Hand rutscht, schnellte er zurück, und zwar so weit, wie man ihn heruntergezogen hat. Darum ist ein Meditierender, der zornig wird, furchterregender als einer, der nicht meditiert.
- Wissen, ohne loszulassen. Die, die sich einbilden, das Dhamma erreicht zu haben, streiten endlos miteinander, weil sie das Erreichte nicht ablegen können. Sie leiden am Wissen.
- Die Form für die Sache halten (sīlabbata-parāmāsa, Hängen an Regeln und Ritualen). Andere tadeln, weil sie nicht üben, nicht rezitieren, nicht so gehen wie wir. Ob einer Filme schaut oder Musik hört, ist nicht der Massstab. Was der Geist dabei tut, weiss ausser ihm niemand.

- Ungeduld. Eine Frucht, die noch nicht reif ist, wird nicht reif, wenn man sie schüttelt und drückt. Sie wird nur matschig. Alles geht seinen Gang nach Ursache und Wirkung (kamma). Und das Wollen selbst, auch das Wollen, das Dhamma zu erkennen, ist schon Spannung, Stress und Leiden.
- Den Lehrer nachahmen. Schüler kopieren die Art zu sprechen, zu gehen, sogar das Räuspern, und es wird nichts daraus. Selbst wer hinter dem Buddha herging und den Saum seiner Robe hielt, wurde dadurch nicht wie der Buddha.

Nachhören: 19.9.2026, 30:12 · 32:43 · 36:06 · 23.9.2026, 12:24 · 15:00 · 17:21 · 22:46 · 36:35 · Vortrag 20.9.2026, 00:29

9. Prüfen, nicht glauben

Der Buddha hat nicht gelehrt zu glauben. Der Lehrer sagt es in der Sprache unserer Zeit: Der Buddhismus ist eine Wissenschaft, mit der man beweist. Er ist eine Theorie, die der Buddha hinterlassen hat, damit wir sie selbst üben. Erst dann sieht man das Ergebnis, auch wenn es in der Theorie schon steht. Solange wir es nicht selbst gesehen haben, glaubt dieser Geist es nicht, und er soll es auch nicht. Keine Wunder, keine Geheimnisse. Prüfen, bis man die Sache klar durchschaut, und erst dann entscheiden.

Und der Prüfstein ist immer derselbe: Wird das Leiden weniger? Werde ich seltener zornig, und wenn, dann kürzer? Wer mit gesenktem Kopf drauflosläuft, ohne je zurückzuschauen, kann das nicht wissen. Beim Schritt nach vorn schau zurück. Ein klares Ziel, ein korrekter Weg, ein ernsthaftes Gehen: Dann erreicht man von selbst das andere Ufer, wie der Buddha das Ende des Leidens nennt. Der Lehrer schliesst seine Vorträge mit einem Satz, der auch für diesen Text gilt: «Ich sage es zum Anhören, nicht damit ihr es glaubt. Geht und übt, und prüft euch dabei selbst.»

Nachhören: 19.9.2026, 19:19 · 23.9.2026, 02:09 · 24:22 · 25:01 · 40:47

10. Der Alltag

Der ganze Weg an einem gewöhnlichen Tag. Keine Übung davon dauert länger als drei Atemzüge.

- Drei Atemzüge an der Ampel, im Lift, vor dem Anruf. Das ist das Atembewusstsein mitten im Tag.
- Beim ersten Ärger des Tages: Habe ich ihn bemerkt, bevor ich die Mail abgeschickt habe, oder danach? Das ist der Unterschied zwischen rechtzeitig und zu spät.
- Wenn etwas hereinkommt, ein Ton, ein Blick, ein Gedanke: Über welche Brücke kommt es? Und jetzt gerade, angenehm oder unangenehm? Das ist die Stelle.
- Was will ich gerade haben? Was will ich gerade weghaben? Das ist Verlangen, und man sieht es meist erst, wenn man es benennt.
- Wer bin ich in diesem Streit gerade geworden: der Gekränkte, der im Recht ist? Das ist Werden. Sobald man ihn sieht, verliert er an Gewicht.
- Welche Geschichte über diesen Menschen erzähle ich mir gerade zum hundertsten Mal? Das ist es, was der Geist erschafft.
- Wenn der Rücken schmerzt: «Der Rücken schmerzt» ist bloss wissen. «Ich bin kaputt» ist die Ich-Ansicht bei der Arbeit.
- Ein Geräusch hören, das Gefühl dazu bemerken, und ihm nicht nachlaufen. Das ist bloss wissen.
- Wen beurteile ich gerade nach seiner Form? Das ist die Form für die Sache halten, und es ist häufiger, als man denkt.

- Am Abend: Was ist heute von selbst ruhiger geworden? Nicht, was ich erreicht habe. Was zu Ende gegangen ist.

Man muss nicht gut darin sein, sagt der Lehrer. Man muss niemandem überlegen sein. Sich seiner selbst gewahr zu sein, das genügt. Ist die Achtsamkeit einmal nicht rechtzeitig da, schweift man ab, das macht nichts. Das ist ganz gewöhnlich. Dann lässt man sie Stufe um Stufe vollständiger werden.

Nachhören: 19.9.2026, 35:49 · 36:36 · Alle Fragen: schwoererd.com/woerter/

11. Die Wörter

Dieser Text braucht eine Handvoll Fachwörter, und er braucht sie in einer Fassung, die sich selbst erklärt. Hier die Wörter dieses Textes, daneben die verbreitete deutsche Fassung, die ich nicht verwende, weil sie ein Ding aus dem macht, was ein Geschehen ist.

Pali	Hier	Nicht mehr
<i>paṭiccasamuppāda</i>	abhängiges Entstehen	bedingte Entstehung
<i>dukkha</i>	Spannung, Stress und Leiden	Leiden
<i>anicca · anattā</i>	Unbeständigkeit · Nicht-Selbst	Vergänglichkeit · Nicht-Ich
<i>avijjā</i>	Unwissenheit	Nichtwissen
<i>saṅkhāra</i>	was der Geist erschafft	Gestaltungen, Karmaformationen
<i>nāma-rūpa</i>	Geist und Körper	Name und Form
<i>āyatana · saḷāyatana</i>	Sinnesbrücken	Sinnesgrundlagen, Sinnestore
<i>phassa</i>	Kontakt	Berührung
<i>vedanā</i>	Gefühl	Empfindung
<i>taṇhā</i>	Verlangen	Begehren, Durst
<i>upādāna</i>	Anhaften, festhalten	Anhaftung, Ergreifen
<i>bhava</i>	Werden, zu jemandem werden	Daseinsgeschehen
<i>khandha</i>	die fünf Aggregate	Daseinsgruppen
<i>sati</i>	Achtsamkeit, Geistesgegenwart	Achtsamkeit
<i>satipaṭṭhāna</i>	die vier Grundlagen der Achtsamkeit	Pfeiler der Achtsamkeit
<i>samatha · vipassanā</i>	Ruhe · Einsicht	Gemütsruhe · Hellblick
<i>samādhi</i>	Konzentration	Sammlung
<i>sammā</i>	korrekt	recht
<i>jhāna</i>	tiefe Konzentration	Vertiefung
<i>bojjhaṅga</i>	die sieben Glieder des Erwachens	Erleuchtungsglieder
<i>sakkāya-diṭṭhi</i>	Ich-Ansicht	Persönlichkeitsglaube
<i>sīlabbata-parāmāsa</i>	Hängen an Regeln und Ritualen	Hängen an Riten und Regeln

<i>kamma</i>	Ursache und Wirkung	Karma
<i>nibbāna</i>	die Loslösung: es entsteht nichts	Erlöschen

Wer die Herleitung wissen will: Sie steht im Aufsatz «Die Federn des Pfeils» und in der Wortliste zu den Vorträgen.

12. Woher das alles stammt

Die Vorträge von Ajahn Jayapañño (ชยปญโญ ภิกขุ), Mönch der thailändischen Waldtradition, Sakon Nakhon, stehen dreisprachig mit Video, Untertiteln und Transkript unter schwoererd.com/talks/:

- Wie Leiden entsteht und wo man es beendet • Der Fisch kennt das Wasser nicht • Abendvortrag vom 19. September 2026. Der Einstieg.
- Wissen, ohne den Wissenden zu erschaffen • Der gebogene Ast schnell zurück • Morgenvortrag vom 23. September 2026.
- Wissen, um loszulassen • Abendvortrag vom 29. Mai 2020.
- Der Vortrag vom 20. September 2026 (die unreife Frucht) ist übersetzt, aber noch nicht veröffentlicht.

Die zwölf Sätze und die zweiunddreissig Wortkarten mit ihren Fragen für den Alltag: schwoererd.com/woerter/. Das Rad des abhängigen Entstehens zum Anschauen: schwoererd.com/rad/. Die Paṭiccasamuppāda-Ausgabe in Pali, Thai, Deutsch und Englisch sowie der Aufsatz «Die Federn des Pfeils» liegen in der Library der Seite und auf academia.edu unter independent.academia.edu/schwoererd. Das Pfeilgleichnis steht in der Mittleren Sammlung, Rede 63.

Der Ajahn hat die Übersetzung seiner Vorträge gutgeheissen und erlaubt, dass weitere übersetzt werden. Fragen zur Übersetzung an den Übersetzer: schwoererd.com.

Den Pfeil herausziehen. Über die Federn können wir nachher reden.