

DIE LEHRE IN ZWÖLF SÄTZEN · WORTKARTEN

Daniel Schwörer · Winterthur, September 2026 · schwoererd.com/woerter/

WOZU DIESES BLATT

Dieses Blatt erklärt die Lehre so, dass sie jemand ohne jede Vorkenntnis beim ersten Lesen versteht. Es steht neben den Vortragsübersetzungen, nicht in ihnen: Im Transkript spricht nur der Lehrer, hier stehen die Erklärungen zu seinen Wörtern. Das Pali steht in Klammern. Wer es weglässt, verliert nichts.

Drei Prüfsteine gelten für jeden Satz:

- **Alltag.** Der Satz enthält etwas, das man tun oder beobachten kann.
- **Verb vor Substantiv.** Die Lehre beschreibt, was geschieht. «Festhalten» kann man bei sich sehen, «Anhaftung» nicht.
- **Treue.** Jedes Bild stammt aus den Vorträgen des Lehrers oder aus den Reden des Buddha. Nichts ist dazuerfunden.

DIE LEHRE IN ZWÖLF SÄTZEN

Die Grundregel lautet: Wenn dies da ist, kommt das. Wenn dies aufhört, hört das auf (paṭiccasamuppāda, das abhängige Entstehen). Die zwölf Sätze zeigen, was «dies» und «das» ist.

1. Ich sehe nicht, wie es wirklich ist: dass alles sich ändert, dass nichts davon ich bin (avijjā, Unwissenheit).
2. Weil ich das nicht sehe, erschafft der Geist: Er wiederholt Fühlen und Denken so lange, bis das Erschaffene wie eine feste Welt aussieht (saṅkhāra).
3. In dieser erschaffenen Welt wird etwas bemerkt: gesehen, gehört, gedacht (viññāṇa, Bewusstsein).
4. Wo bemerkt wird, sind Geist und Körper beisammen: ein Körper, und das, was ihn fühlt, benennt und etwas will (nāma-rūpa, Geist und Körper).
5. Sechs Brücken stehen offen: Auge und Bild, Ohr und Ton, Nase und Geruch, Zunge und Geschmack, Körper und Berührung, Geist und Gedanke (saḷāyatana, Sinnesbrücken).
6. Über eine Brücke kommt etwas herüber. Es trifft mich (phassa, Kontakt).
7. Im selben Moment ist ein Gefühl da: angenehm, unangenehm oder keins von beiden (vedanā, Gefühl).

— hier lässt sich die Kette durchtrennen —

8. Aus dem Gefühl wird Wollen: mehr davon, oder weg damit (taṇhā, Verlangen).
9. Aus dem Wollen wird Festhalten. Ich lasse es nicht mehr los, und es lässt mich nicht mehr los (upādāna, Anhaften).
10. Aus dem Festhalten wird einer, der ich jetzt bin: der Gekränkte, der Verliebte, der im Recht ist (bhava, Werden).
11. Dieser Jemand tritt auf, redet, handelt (jāti, Geburt).
12. Und was auftritt, vergeht auch wieder, mit Kummer, Klage und Schmerz (jarā-maraṇa, Altern und Tod).

Wo die Kette anhält

Die Kette lässt sich im gelebten Augenblick nur an einer Stelle anhalten: zwischen Satz 7 und Satz 8, beim Gefühl (19.9., 06:22). Wer in dem Moment da ist und merkt «jetzt gefällt es, jetzt missfällt es», bei dem wächst aus dem Gefühl kein Wollen. Ohne Wollen kein Festhalten, ohne Festhalten keiner, der leidet.

Das Bild dazu, das der Lehrer von Buddhādāsa übernimmt, ist die Liane (19.9., 21:55): Man schneidet sie in der Mitte durch. Blüten und Früchte treibt sie an der Spitze, und dort kommt jetzt nichts mehr an.

Im Alltag: Jemand sagt etwas Scharfes. Bevor ich antworte, merke ich: «unangenehm». Mehr ist nicht nötig. Wer das Gefühl als Gefühl bemerkt hat, antwortet anders.

WORTKARTEN 1: DIE KETTE

Jede Karte sagt, was das Wort im Vortrag heisst, und was man damit im Alltag beobachten kann. Die Bilder stammen aus den Vorträgen von Ajahn Jayapañño; Datum des Vortrags und Zeitmarke im Video stehen dabei (19.9. = Abendvortrag vom 19. September 2026, 23.9. = Morgenvortrag vom 23. September 2026).

Wort im Vortrag	Was es heisst	Im Alltag
abhängiges Entstehen <i>paṭiccasamuppāda</i>	Eins entsteht, weil das andere da ist. Wenn dies da ist, kommt das; wenn dies aufhört, hört das auf. Der Lehrer nennt es ein Rad, das sich dreht. Anhalten kann es nur eine Achtsamkeit, die schnell genug ist (19.9., 01:05).	<i>Was war gerade vorher da, bevor diese Stimmung kam?</i>
Unwissenheit <i>avijjā</i>	Nicht sehen, wie es ist. Der Fisch lebt im Wasser und kennt das Wasser nicht; wer im Leiden lebt, kennt das Leiden nicht (19.9., 04:15).	<i>Wann habe ich heute zum ersten Mal bemerkt, dass ich angespannt bin? Und wie lange war ich es schon?</i>
was der Geist erschafft <i>saṅkhāra</i>	Der Geist erschafft. Er wiederholt Fühlen und Denken, bis das Erschaffene wie eine Welt und wie ein Ich aussieht. Auch die Bilder, die in der Meditation erscheinen, hat der Geist selbst erschaffen (19.9., 12:26).	<i>Welche Geschichte über diesen Menschen erzähle ich mir gerade zum hundertsten Mal?</i>
Geist und Körper <i>nāma-rūpa</i>	Ein Körper, und das, was ihn fühlt, benennt und etwas will. Der Lehrer sagt: Man legt den Körper ab und sieht darum den Geist; man legt die Form ab und sieht darum die geistige Seite (19.9., 05:47).	<i>Was davon ist gerade Körper, und was ist das, was darüber redet?</i>
Sinnesbrücken <i>āyatana</i>	Die Stelle, wo aussen und innen zusammenkommen, sodass Wissen entsteht. Sechs Paare: Auge und Bild, Ohr und Ton, Nase und Geruch, Zunge und Geschmack, Körper und Berührung, Geist und Gedanke. Über diese Brücken kommt die Welt in den Geist.	<i>Über welche Brücke kommt gerade etwas herein?</i>
Kontakt <i>phassa</i>	Etwas kommt über eine Sinnesbrücke und trifft. Es gibt eine Welle (19.9., 16:07).	<i>Was hat mich gerade getroffen: ein Ton, ein Blick, ein Gedanke?</i>
Gefühl <i>vedanā</i>	Angenehm, unangenehm oder keins von beiden. Noch keine Emotion, nur dieses erste Vorzeichen. Das Unangenehme sieht man am deutlichsten; das Angenehme ist fein, und man hält es noch gern fest (19.9., 09:06, 09:47). Hier lässt sich die Kette durchtrennen.	<i>Jetzt gerade: angenehm oder unangenehm?</i>

Wort im Vortrag	Was es heisst	Im Alltag
Verlangen <i>taṇhā</i>	Haben wollen oder weghaben wollen. Man sieht nur den Reiz, nicht den Schaden (19.9., 10:08).	<i>Was will ich gerade haben? Was will ich gerade weghaben?</i>
Anhaften <i>upādāna</i>	Festhalten. Auch am Zorn hält man fest, weil eine Lust darin steckt; darum wird man ihn nicht los (19.9., 14:19).	<i>Woran halte ich gerade fest, obwohl es weh tut?</i>
Werden <i>bhava</i>	Zu jemandem werden: der Beleidigte, der Sieger, der Recht hat. Wo kein Werden gebildet wird, hat das Bewusstsein keinen Ort zum Wohnen (19.9., 23:01).	<i>Wer bin ich in diesem Streit gerade geworden?</i>
Spannung, Stress und Leiden <i>dukkha</i>	Nicht nur der Schmerz von Körper und Geist, sondern: Es hält nicht. Was unbeständig ist, trägt nicht, und was nicht trägt, bin nicht ich (19.9., 07:29, 21:17). Im Vortrag steht meist die Kurzform «Leiden».	<i>Worauf verlasse ich mich gerade, das sich sicher ändern wird?</i>

WORTKARTEN 2: DIE ÜBUNG

Wort im Vortrag	Was es heisst	Im Alltag
Achtsamkeit, Geistesgegenwart <i>sati</i>	Sich erinnern, dass man hier ist, und es rechtzeitig merken. Das Gegenteil ist nicht Zerstreuung, sondern ausser sich sein: blind vor Wut, kopflos.	<i>Bin ich gerade da? Wann war ich zuletzt weg?</i>
die vier Grundlagen der Achtsamkeit <i>satipaṭṭhāna</i>	Vier Orte, an denen die Achtsamkeit wohnt: Körper, Gefühl, Geist und das, was im Geist geschieht. Atembewusstsein, die vier Grundlagen und die sieben Glieder des Erwachens sind nach dem Lehrer ein und dieselbe Sache; die Namen sagen nur, wie vollständig die Achtsamkeit schon ist (19.9., 00:00, 00:38).	<i>Wo ist meine Aufmerksamkeit gerade: beim Körper, beim Gefühl, bei der Stimmung, bei einem Gedanken?</i>
rechtzeitig erkennen <i>รู้เท่าทัน</i>	Es merken, während es aufkommt, nicht eine Stunde später. Die Achtsamkeit staut den Strom (19.9., 02:16).	<i>Habe ich den Ärger bemerkt, bevor ich die Mail abgeschickt habe, oder danach?</i>
Konzentration <i>samādhi</i>	Ein Geist, der fest steht und sich nicht über Auge und Ohr fortziehen lässt. Er weiss alles, aber er läuft nichts hinterher (19.9., 20:07, 20:40).	<i>Bei einer Sache bleiben, zehn Atemzüge lang. Wie oft bin ich weggelaufen?</i>
korrekt <i>sammā</i>	So ausgeführt, dass es wirkt. Konzentration ist erst korrekt, wenn Geistesgegenwart dabei ist (19.9., 08:33). Wer nur starrt, übt falsch.	<i>Bin ich konzentriert und da, oder nur verbissen?</i>

Wort im Vortrag	Was es heisst	Im Alltag
Atembewusstsein <i>ānāpānasati</i>	Sich seiner selbst gewahr sein beim Einatmen und beim Ausatmen. Der Atem ist der wirkliche Weg der Gehmeditation: hinein und hinaus. Māra (die Versuchung) kann es nicht sehen (19.9., 09:06, 33:11, 34:07).	<i>Drei Atemzüge an der Ampel, im Lift, vor dem Anruf.</i>
Ruhe und Einsicht <i>samatha · vipassanā</i>	Zuerst den Geist ruhig machen, dann sehen, wie es ist. Man beginnt mit der Ruhe, bevor man zur Einsicht geht; die Ruhe braucht man ohnehin als Boden (19.9., 00:38).	<i>Bin ich ruhig genug, um überhaupt etwas zu sehen?</i>
die sieben Glieder des Erwachens <i>bojjhaṅga</i>	Was heranwächst, wenn die Achtsamkeit vollständig wird: Achtsamkeit, Untersuchen, Tatkraft, Freude, Zur-Ruhe-Kommen, Konzentration, Gleichmut. Auf dieser Stufe heisst es nicht mehr Glück, sondern Zur-Ruhe-Kommen: Der Körper kommt zur Ruhe, der Geist kommt mit zur Ruhe (19.9., 28:18).	<i>Was ist heute schon von selbst ruhiger geworden?</i>
das Wissende und das Gewusste, der Wissende	Das, was weiss, und das, was gewusst wird, sind zweierlei. Das Gefühl ist da, aber es ist nicht «ich fühle» (19.9., 16:41). Einen «Wissenden» gibt es nicht, es gibt nur das Wissen; wer einen Wissenden sucht oder erschafft, weiss verblendet (23.9., 00:42).	<i>«Da ist Ärger» statt «ich bin wütend». Macht das einen Unterschied?</i>
Bilder, die beim Sitzen erscheinen <i>nimitta</i>	Lichtgestalten, Kristalle, Himmel, Hölle, Stimmen: Alles kommt aus der Wahrnehmung, aus Orten, an denen man schon war; es ist etwas, das der Geist erschafft (23.9., 15:00, 15:44). Es hat keine Bedeutung; wer es sieht, kehrt zum Atem zurück (23.9., 16:48, 18:23).	<i>Wenn beim Sitzen ein Bild oder ein Gedanke aufsteigt: Schaue ich ihm nach, oder kehre ich zum Atem zurück?</i>
tiefe Konzentration <i>jhāna</i>	Ein Sehen durch Hinstarren, noch keine Erkenntnis (ñāṇa); gab es schon vor dem Buddha (23.9., 09:00, 11:47). Mit ihrer Kraft kann man Zorn niederdrücken, aber wie ein heruntergebogener Ast schnell er zurück, sobald die Kraft nachlässt (23.9., 22:46).	<i>Halte ich meinen Ärger nur nieder, oder sehe ich, wie er kommt?</i>
bloss wissen <i>ဇွဲဇွဲ</i>	Wissen, ohne hinterherzulaufen und ohne zu urteilen. Was kommt, wird gewusst; mehr nicht (19.9., 18:38, 20:45).	<i>Ein Geräusch hören, ohne es gut oder schlecht zu finden.</i>

WORTKARTEN 3: WAS BINDET UND WAS FREI MACHT

Wort im Vortrag	Was es heisst	Im Alltag
verirrt หลง	Das Wort, das der Lehrer an alles hängt: verirrt im Bekommen, im Haben, im Sein, im Glück, im Leid. Was da ist, ist da, weil man verirrt ist; ist man nicht verirrt, ist da gar nichts (23.9., 38:45). Auch das Wissen kann eine Verirrung sein: verblendet wissen (23.9., 00:42).	<i>Worin bin ich gerade verirrt: im Bekommen, im Haben, im Rechthaben?</i>
die erste und die zweite edle Frucht sotāpanna · sakadāgāmī	Der Dhamma-Spiegel des Buddha: Wer die erste Stufe des Erwachens erreicht hat, wird nicht mehr zornig, kennt aber noch Unmut, Bedauern und Sehnsucht. Geht auch der Unmut zu Ende, ist die zweite Stufe erreicht (23.9., 23:20).	<i>Wenn mich heute etwas ärgert: Wird daraus Wut, oder bleibt es beim Unmut?</i>
die fünf Aggregate khandha	Das, woraus «ich» zusammengesetzt ist: Körper, Gefühl, Wahrnehmung, das, was der Geist erschafft, Bewusstsein. Keines davon bin ich (19.9., 19:04).	<i>Was gerade weh tut: Ist es der Körper, das Gefühl oder die Geschichte dazu?</i>
Unbeständigkeit · Nicht-Selbst anicca · anattā	Es wird alt und verfällt, es kann nicht bestehen bleiben, es verändert sich. Was unbeständig ist, das ist Leiden. Was Leiden ist, das ist Nicht-Selbst: nicht ich (19.9., 07:29).	<i>Was an mir ist seit gestern gleich geblieben?</i>
Ich-Ansicht sakkāya-ditṭhi	Die feste Annahme, dieser Körper sei ich. Sie aufzugeben heisst nicht, den Körper wegzuwerfen. Nur die Ansicht, dieser Körper sei ich, geht zu Ende (19.9., 05:00).	<i>Wenn der Rücken schmerzt: «mein Rücken schmerzt» oder «ich bin kaputt»?</i>
Reiz und Schaden assāda · ādīnava	Jede Sache hat eine Seite, die lockt, und eine, die kostet. Solange man im Reiz verirrt ist und den Schaden nicht sieht, schüttelt man es nicht wirklich ab (19.9., 10:08).	<i>Was lockt mich gerade? Und was kostet es mich?</i>
was im Geist eingelegt ist und gärt āsava · anusaya	Was im Geist eingelegt ist und gärt, und Neigungen, die tief unten schlummern. Erreichbar werden sie erst, wenn die Achtsamkeit die Kette rückwärts verfolgt, vom Gefühl zurück zur Unwissenheit (19.9., 22:45, 27:14).	<i>Welche Reaktion von mir ist so alt, dass ich sie für meinen Charakter halte?</i>
Hängen an Regeln und Ritualen sīlabbata-parāmāsa	Die Form für die Sache halten: andere tadeln, weil sie nicht üben, nicht an der Andacht teilnehmen, nicht rezitieren wie wir (19.9., 30:37, 31:09).	<i>Wen beurteile ich gerade nach seiner Form?</i>
Māra (die Versuchung) Māra	Alles, was einen von der Übung weglockt. Wer im Atem auf und ab geht, hinein und hinaus, den kann Māra nicht sehen (19.9., 34:07).	<i>Was lockt mich gerade vom Atem weg?</i>

ZUM MITNEHMEN

1. Schau, was gerade da ist.
2. Merke das Vorzeichen: angenehm oder unangenehm.
3. Bleib eine Sekunde beim Gefühl, bevor das Wollen kommt.
4. Kehre zum Atem zurück, sooft du dich erinnerst.

Der Lehrer schliesst den Vortrag so: Man muss nicht gut darin sein, nicht gut sein und niemandem überlegen sein. Sich seiner selbst gewahr zu sein genügt (19.9., 36:36).

Übersetzung nach dem Sinn, in einfachem Deutsch. Vortrag und Transkript: schwoererd.com/talks/19092026/