

## Die sechzehn Atemübungen (Anapanasati Sutra)

Die folgenden Übungen entstammen dem *Anapanasati Sutra* über das achtsame Atmen. Es umfasst sechzehn Übungen. Die ersten vier beziehen sich auf den Körper. Die zweite Gruppe, bestehend aus weiteren vier Übungen, ist auf den Umgang mit Gefühlen gerichtet. Im Mittelpunkt der dritten Gruppe, die ebenfalls aus vier Übungen besteht, steht der Geist und die vierte Gruppe richtet sich auf Objekte des Geistes.

Auch wenn sich die erste Gruppe von Übungen in erster Linie auf den sorgenden und heilenden Umgang mit unserem Körper bezieht, gehen mit ihrem Praktizieren gleichzeitig Wohlbefinden, Freiheit und Freude im Geist einher, denn der Körper manifestiert sich immer in Einheit mit den Gefühlen und dem Geist.

Ebenso, wie ein Fluss aus Wassertropfen besteht, setzt sich unser Geist aus Teilchen zusammen, die wir Geistesformationen oder geistige Gebilde nennen. Jeder Wassertropfen im Fluss des Geistes ist ein geistiges Gebilde. Achtsamkeit, Konzentration, liebende Güte und Einsicht sind ebenfalls geistige Gebilde.

Die vierte Gruppe beschäftigt sich mit Objekten des Geistes, denn geistige Gebilde oder Geistesformationen haben immer ihre Objekte. Wütend zu sein bedeutet immer, auf jemanden wütend zu sein. Zu lieben bedeutet, jemanden oder etwas zu lieben.

Körper

| Atemübung  | Beschreibung  |
|--|---|
| Einatmend bin ich mir meines Einatmens bewusst.<br>Ausatmend bin ich mir meines Ausatmens bewusst.                   | Diese einfache Übung kann Ihnen helfen, Ihre Gedanken, Sorgen und Ängste loszulassen. Sie sorgt unmittelbar für Freiheit.   |
| Einatmend folge ich meinem Einatmen von Anfang bis Ende.<br>Ausatmend folge ich meinem Ausatmen von Anfang bis Ende. | Folgen Sie Ihrem Ein- und Ausatmen sehr aufmerksam von Anfang bis Ende, als ob Sie mit Ihrem Finger eine Linie entlangfahren. Wenn Sie so atmen, sind Sie sich Ihres Atems nicht nur bewusst, Sie sind vollständig darauf konzentriert. |
| Einatmend bin ich mir meines ganzen Körpers bewusst.<br>Ausatmend bin ich mir meines ganzen Körpers bewusst.         | Wir sind wahrhaftig im Hier und Jetzt verankert und leben unser Leben tief in diesem Moment.  |
| Einatmend beruhige ich meinen Körper.<br>Ausatmend beruhige ich meinen Körper.                                       | Diese Übung dient dazu, körperliche Spannungen aufzulösen. Loslassen ist eine Quelle des Glücks.  |

Gefühle

|  |   |
|--|---|
| Einatmend empfinde ich Freude.<br>Ausatmend empfinde ich Freude.   | Wir können Achtsamkeit praktizieren, um jederzeit und an jedem Ort ein Gefühl von Freude wachzurufen.   |
| Einatmend bin ich glücklich.<br>Ausatmend bin ich glücklich.   | Achtsamkeit hilft uns, die vielen Bedingungen des Glücks wahrzunehmen, über die wir bereits verfügen.   |
| Einatmend werde ich mir schmerzhafter Gefühle bewusst.<br>Ausatmend werde ich mir schmerzhafter Gefühle bewusst. | Zeigt sich ein schmerzhaftes Gefühl, sollten wir da sein und uns ihm zuwenden. Achtsamkeit ermöglicht uns, den Schmerz wahrzunehmen, zu umarmen und zu lindern. |
| Einatmend beruhige ich mein schmerzhaftes Gefühl.<br>Ausatmend beruhige ich mein schmerzhaftes Gefühl.           | Diese Übung beruhigt Körper und Geist und lässt Frieden einkehren. Körper, Geist, Gefühle und Atem sind miteinander vereint.                                    |

## Geist

|  |   |
|--|---|
| Einatmend bin ich mir meines Geistes bewusst.<br>Ausatmend bin ich mir meines Geistes bewusst.       | Der Bewusstseinsstrom fließt Tag und Nacht. Geistesformationen manifestieren sich. Wir sind gegenwärtig und nehmen wahr, wie sie entstehen, eine Weile bleiben und vergehen.  |
| Einatmend Sorge ich für einen glücklichen Geist.<br>Ausatmend Sorge ich für einen glücklichen Geist. | Wir erfreuen unseren Geist, indem wir die guten Samen einladen, sich zu manifestieren. Unser Geist wird zu einer wohlthuenden Landschaft.   |
| Einatmend konzentriere ich meinen Geist.<br>Ausatmend konzentriere ich meinen Geist.                 | Wir halten das Gewahrsein auf den Gegenstand unserer Konzentration aufrecht. Nur Konzentration kann uns von Gedanken befreien und ermöglicht Einsicht.  |
| Einatmend befreie ich meinen Geist.<br>Ausatmend befreie ich meinen Geist.                           | Mit dieser Übung lösen wir alle Knoten in unserem Geist auf. Wir beobachten ihn ruhig in all seiner Subtilität, um uns von Hindernissen wie Traurigkeit und Angst bezüglich der Vergangenheit und Zukunft sowie von Verwirrung und falschen Wahrnehmungen in der Gegenwart zu befreien. |

## Objekte des Geistes

|   |   |
|---|---|
| Einatmend beobachte ich die unbeständige Natur aller Erscheinungen. Ausatmend beobachte ich die unbeständige Natur aller Erscheinungen. | Die Konzentration auf die Unbeständigkeit ist ein tiefer und wunderbarer Weg der Meditation. Er besteht in der grundlegenden Erkenntnis der Natur all dessen, was existiert. Alles befindet sich in fortwährender Veränderung und alles existiert ohne ein unabhängiges Selbst.                               |
| Einatmend beobachte ich das Verschwinden des Begehrens. Ausatmend beobachte ich das Verschwinden des Begehrens.                         | Indem wir die wahre Natur unseres Begehrens und dessen Objekte erkennen, wissen wir, dass das Glück nicht im Erlangen dieser Objekte oder zukünftiger Erfüllung liegt. Wir beobachten mit klarem Geist die unbeständige Natur aller Dinge, ihr Entstehen und Entschwinden.                                    |
| Einatmend beobachte ich das Erlöschen. Ausatmend beobachte ich das Erlöschen.   | Erlöschen bedeutet Erlöschen aller irrigen Gedanken und Vorstellungen, die uns davon abhalten, die letztendliche Wirklichkeit zu erfahren, sowie das Erlöschen des Leids, das aus Unwissenheit erwächst. Dann können wir in Kontakt mit der wunderbaren und wahren Natur aller Dinge treten, so wie sie sind. |
| Einatmend beobachte ich das Loslassen. Ausatmend beobachte ich das Loslassen.   | Diese Übung hilft uns, tief zu schauen, um Begierde und Anhaftung, Angst und Wut aufzugeben. Wir lassen unsere falschen Wahrnehmungen und irrigen Vorstellungen von der Wirklichkeit los, nicht jedoch die Wirklichkeit. Je mehr wir loslassen, desto glücklicher werden wir.                                 |

Quelle: Thich Nhat Hanh, *Ohne Schlamm kein Lotos*