

Meditation

Achtsamkeit des Atmens

In dem *Anapanasati Sutta* beschreibt der Buddha die Praxis der Achtsamkeit. Der zweite Teil behandelt die 4 x 4 = 16 Methoden des bewussten Atmens

1. die Achtsamkeit auf den *Atem* und den *Körper*
2. die Achtsamkeit auf die *Gefühle/Empfindungen*
3. die Achtsamkeit auf den *Geist* (dessen Zustand)
4. die Achtsamkeit auf die *Geistesobjekte* (alles, was wahrgenommen wird).

Sutra des bewussten Atmens (*Anapanasati Sutta*, Hrsg. Thich Nhat Hanh)

Achtsamkeit des Atems

- 1) Ich atme ein und weiß, dass ich einatme.
Ich atme aus und weiß, dass ich ausatme.
- 2) Ich atme ein und bin mir der Länge der Einatmung bewusst.
Ich atme aus und bin mir der Länge der Ausatmung bewusst.

Achtsamkeit des Körpers

- 3) Ich atme ein und nehme meinen ganzen Körper bewusst wahr.
Ich atme aus und nehme meinen ganzen Körper bewusst wahr.
- 4) Ich atme ein und entspanne und beruhige meinen ganzen Körper.
Ich atme aus und entspanne und beruhige meinen ganzen Körper.

Achtsamkeit der Empfindungen (angenehme, unangenehme, neutrale)

- 5) Ich atme ein und empfinde Freude.
Ich atme aus und empfinde Freude.
- 6) Ich atme ein und empfinde Glück.
Ich atme aus und empfinde Glück.
- 7) Ich atme ein und nehme die Aktivitäten meines Geistes bewusst wahr.
Ich atme aus und nehme die Aktivitäten meines Geistes bewusst wahr.
- 8) Ich atme ein und entspanne und beruhige die Aktivitäten meines Geistes.
Ich atme aus und entspanne und beruhige die Aktivitäten meines Geistes.

Meditation

Achtsamkeit der Kontrolle und Befreiung des Geistes

- 9) Ich atme ein und nehme meinen Geist bewusst wahr.
Ich atme aus und nehme meinen Geist bewusst wahr.
- 10) Ich atme ein und mache meinen Geist glücklich und friedvoll.
Ich atme aus und mache meinen Geist glücklich und friedvoll.
- 11) Ich atme ein und konzentriere meinen Geist.
Ich atme aus und konzentriere meinen Geist.
- 12) Ich atme ein und befreie meinen Geist.
Ich atme aus und befreie meinen Geist.

Achtsamkeit, um Licht auf die wahre Natur aller Dinge zu werfen

- 13) Ich atme ein und beobachte die vergängliche Natur aller Dinge.
Ich atme aus und beobachte die vergängliche Natur aller Dinge.
- 14) Ich atme ein und beobachte das Verblassen aller Dinge.
Ich atme aus und beobachte das Verblassen aller Dinge.
- 15) Ich atme ein und beobachte die Befreiung. (Freude der Emanzipation)
Ich atme aus und beobachte die Befreiung.
- 16) Ich atme ein und beobachte das Loslassen.
Ich atme aus und beobachte das Loslassen.

Zur Vertiefung empfohlen

Thich Nhat Hanh

Das Wunder des bewussten Atmens, Bielefeld: Theseus Verlag 2000

Ven. Bhante Vimalaramsi

Das Anapanasati-Sutta - Ein praktischer Wegweiser zur Achtsamkeit auf die Atmung und Ruhiger Weisheits-Meditation (Übersetzung: Ronald Brudler)

www.dhammatalks.net/German/Vimalaramsi_Anapanasati_german_w_intro.pdf