

Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem - *ānāpānasati*

Christina Garbe

Die Atembetrachtung ist die am meisten praktizierte *Samatha*-Meditation und auch am meisten praktizierte Meditationsart überhaupt. Wir finden sie auch häufig in den frühbuddhistischen Schriften, dort aber nicht als einzige *Samatha*-Meditation.

Als Achtsamkeit auf Ein- und Ausatem bezeichnet man die Achtsamkeit, die die Einatmung und Ausatmung zum Meditationsobjekt hat.

Die Achtsamkeit auf den Atem ist eine geeignete Meditation, um den aufgewühlten Geist zu beruhigen. Sie ist von Anfang an friedlich und kann von vielen unterschiedlichen Charaktertypen befriedigend praktiziert werden. Friedlich bezieht sich hier sowohl auf den damit zu erzielenden Geisteszustand als auch auf das Objekt des Atems. Sie ist auch in vielen Situationen zu praktizieren, nicht nur in der formellen Sitzmeditation, weil man den Atem immer dabei hat. Von vielen Menschen wird sie als einziges *Samatha*-Objekt bevorzugt. Sie hat von Anfang an eine beruhigende, harmonisierende Wirkung auf den Geist, auch bevor überhaupt ein Gegenbild (*nimitta*) auftaucht.

Sie führt zu körperlichem Wohlbefinden, alle Körperfunktionen werden beruhigt und harmonisiert. Sie ist deshalb ein geeignetes Objekt, wenn man von anderen Aktivitäten zur Meditation übergeht. Man kann solange, bis sich der Geist beruhigt hat, die Achtsamkeit auf den Atem praktizieren und dann zu einer anderen Meditation übergehen.

Auch wenn man *Vipassanā*-Meditation ohne Jhānakonzentration praktiziert, kann sie noch auf der Stufe der Atembetrachtung ohne Gegenbild (*nimitta*) als geeignete Methode der Sammlung benutzt werden.

Der Buddha selbst hat Achtsamkeit auf Ein- und Ausatem praktiziert als Basis für *Vipassanā* und damit Erwachen erlangt.

Die Atembeobachtung hat positive Auswirkungen auf Körper und Geist in jedem Stadium der *Ānāpānasati*-Praxis, auch ganz am Anfang schon.

Zum Atem allgemein

Der Atem ist immer da, von der Geburt bis zum Tod. Solange Bewußtsein da ist, atmen wir auch, er geschieht auch im Schlaf. Wir müssen nichts tun, um zu atmen. Wir sind uns die meiste Zeit des Atems nicht bewußt, aber trotzdem geschieht er. Er erhält unser Leben. Deshalb ist der Atem universell und essentiell für Leben. Alle atmen, der Atem ist etwas Verbindendes.

Durch den Atem findet ein ständiger Austausch zwischen innen und außen statt. Wir können diesen Prozeß nicht verhindern. Wir atmen alle die gleiche Luft und sind dadurch in Verbindung. Der Ausatem vermischt sich mit der Luft im Raum und wird zum Einatem. Der Atem bleibt nicht nur in den Lungen, sondern der Sauerstoff geht von dort ins Blut und verteilt sich im gesamten Körper. In Ruhe werden pro Minute 7,5 l Luft ein- und wieder ausgeatmet.

Der Atem wird sowohl durch körperliche Aktivitäten beeinflusst, als auch durch den Geisteszustand. Der Geist produziert die Atembewegung.

So sagt man zum Beispiel bei Aufregung: ‚atemberaubender Ausblick‘ oder ‚Angst raubte den Atem‘. Der Atem ist somit ein Ausdruck vom körperlichen und geistigen Zustand: Wut produziert einen anderen Atem als liebevolle Gesinnung, Angst einen anderen als Vertrauen, geistige Unruhe einen anderen als Ruhe und Stille. Der Atem ist auch unterschiedlich, je nachdem ob heilsame Gedanken oder unheilsame aufsteigen. Unheilsame Gedanken sind grob und dadurch wird auch der Atem grob.

Viele psychosomatische Erkrankungen haben etwas mit Atembeschwerden zu tun. Sie können schweren Atem, Hyperventilation oder Atemnot verursachen. Auch die Herztätigkeit und der Atem beeinflussen sich gegenseitig.

Durch Atmen werden Schlacken ausgeatmet. Der Atemprozeß hat also eine reinigende Funktion für den Körper. Gleichzeitig wird der Körper durch das Atmen mit lebensnotwendigem Sauerstoff versorgt.

Luft hat eine unterschiedliche Zusammensetzung: Die Zusammensetzung der Elemente in der Luft ist unterschiedlich. Halten sich viele Menschen in einem Raum auf, wird die Luft ‚schlecht‘ und es entsteht das Bedürfnis zu lüften. In diesem Fall wird die Luft schwerer durch zunehmendes Erdelement.

Besondere Eigenschaften des Atems

Der Atem ist eine unwillkürlich ablaufende Körperfunktion. Im Gegensatz zu anderen unwillkürlichen Körperfunktionen können wir ihn aber willentlich beeinflussen.

Der Atem nimmt bei der *Ānāpānasati*-Meditation die Funktion des Bewußtmachens einer körperlichen Funktion ein, die sonst unbewußt verläuft. Durch das bewußte, reine Beobachten wird der Atem beruhigt und dadurch auch der Geist als Voraussetzung für geistige Ruhe (*samādhi*). Durch die Beobachtung werden die körperlichen Voraussetzungen geschaffen für tiefe geistige Ruhe und gleichzeitig entsteht Konzentration.

Ist der Geist in einem subtilen Zustand, wird auch der Atem subtil. Wenn der Atem sehr subtil ist, kann der Geist sehr subtile Dinge verstehen und somit Weisheit entwickeln.

Wenn man lange den Atem kontinuierlich beobachtet, entwickelt sich ein subtiles Glücksgefühl, welches befriedigender ist als das Gefühl durch Sinnesobjekte. Der Geist wird friedlich. Obwohl es eine so simple Beobachtung ist, wird es erfüllend.

Es ist ein praktisches Meditationsobjekt: Überall hat man den Atem dabei, im retreat und auch zu Hause. Es kostet nichts, nicht einmal Strom, man kann im Dunkeln praktizieren.

Man kann bei vielen Tätigkeiten, im Sitzen, Stehen, Liegen und Gehen, praktizieren.

Man hat eine Insel, auf die man sich immer zurückziehen kann, um sich zu beruhigen, innerlich zu klären oder um Energie zu tanken.

Vorzüge *ānāpānasati*

SN 54.9 In Vesālī - Vesālīsuttam

„Diese Sammlung (samādhi) der Achtsamkeit auf Ein- und Ausatem,

entwickelt und häufig praktiziert,

ist friedlich und erhaben (santo c’eva paṇīto ca),

ein fleckenloses und glückliches Verweilen,

und bringt die immer wieder aufsteigenden üblen, unheilsamen Dinge auf der Stelle zum Verschwinden und zur Ruhe.“

‚Entwickelt‘ heißt, daß man sie zum Wachsen bringt, d. h. man entwickelt sie, indem man durch alle Schwierigkeiten durchgeht.

‚Häufig praktiziert‘ bedeutet, daß man immer wieder übt, regelmäßig und auch gründlich.

Sie ist ‚friedlich und erhaben‘ mit dem Vorteil, daß man ihrer niemals überdrüssig wird. Die Friedlichkeit dieser Übung tritt nicht erst in der angrenzenden Sammlung ein, sondern vom Beginn an. Der Geist beobachtet ein körperliches Objekt und beruhigt dieses durch die wertfreie Beobachtung. Dadurch wird der Körper ruhig und der Geist friedlich.

‚Erhaben‘ heißt, daß man sich mit dieser Methode schnell erheben kann über verblendetes Denken.

‚Fleckenlos‘ heißt, daß die Betrachtung des Atems bei korrekter Praxis frei ist von unheilsamen Geisteszuständen.

In demselben *sutta* gibt der Buddha folgenden Vergleich:

„Genauso, Bhikkhus, wie im Sommer, im letzten Monat Staub und Schmutz aufliegen, aber dann außerhalb der Regenzeit eine mächtige Wolke auf der Stelle diesen zum Verschwinden bringt und zur Ruhe kommen läßt, ebenso, Bhikkhus, ist die entwickelte und häufig praktizierte Sammlung der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem friedlich und erhaben, ein fleckenloses und glückliches Verweilen.“

Die Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem wirkt nicht nur von Anfang an beruhigend auf den Geist, sondern bewirkt auch durch eine tiefgehende Reinigung von Verunreinigungen Ruhe vor diesen. Wenn man basierend auf der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem *vipassanā* praktiziert und damit Pfadbewußtsein erlangt, werden die Verunreinigungen endgültig beruhigt, so daß sie nie mehr auftreten können.

Darstellung in DN 22 Die Grundlagen der Achtsamkeit - Mahāsatipaṭṭhānasuttaṃ

Das Mahāsatipaṭṭhāna Sutta ist einer der wichtigsten Lehrvorträge zur Praxis des buddhistischen Einsichtsweges.

Die Entwicklung der Achtsamkeit auf den Atem (*ānāpānasati*) wurde vom Buddha dort neben anderen Übungen gelehrt. Er sagte im Kapitel über die Betrachtung des Körpers in der ersten Abteilung über Ein- und Ausatem:

„Nun, Bhikkhus, und wie verweilt ein Bhikkhu im Körper den Körper betrachtend?“

Es handelt sich hier also um eine Art der Körperbetrachtung. Der Atem gehört zum Körper.

- Ort:

*„Nachdem der Bhikkhu in einen Wald,
an die Wurzel eines Baumes
oder in ein leeres Haus gegangen ist, ...“*

Das bedeutet, man sollte an einem Platz frei von Ablenkungen praktizieren. Für die formelle Meditation, um *jhānā* zu erlangen, sollte man an einem ruhigen Platz praktizieren. Dieser Platz sollte frei sein von äußeren Störungen und, wie ‚eine leere Hütte‘ wenig Ablenkung für den Geist bieten, sei es durch Gegenstände, welche ins Auge fallen, sei es durch geschäftige und unruhige Menschen oder sei es durch Geräusche. Geräusche sind eine Störung für das erste *jhāna*. Besonders Stimmen, Musik, anhaltende Geräusche von Maschinen usw. sind sehr störend für den Aufbau von Konzentration.

AN 10.72 Störungen der Vertiefung - Kaṇṭakasuttaṃ

„... Für das erste jhāna ist Geräusch eine Störung ...“

- Körperstellung und Stelle der Betrachtung:

*„... setzt er (sie) sich mit gekreuzten Beinen und
gerade aufgerichtetem Körper nieder und
fixiert die Achtsamkeit um den Mund herum (parimukhaṃ¹ satim upaṭṭhapetvā) .“*

- Beschreibung der Methode in vier Praxisschritten:

*„1. Mit Achtsamkeit atmet er/sie ein, mit Achtsamkeit atmet er/sie aus.
2. Wenn der Einatem lang ist, versteht er/sie: ‚Ich atme lang ein‘,
oder wenn der Ausatem lang ist, versteht er/sie: ‚Ich atme lang aus‘.
Wenn der Einatem kurz ist, versteht er/sie: ‚Ich atme kurz ein‘,
oder wenn der Ausatem kurz ist, versteht er/sie: ‚Ich atme kurz aus‘.“*

1 Parimukhaṃ – *pari* bedeutet um etwas herum, *mukhaṃ* bedeutet Mund oder allgemein Körperöffnung.

Man sollte nicht darüber nachdenken oder bewerten wie der Atem ist, und auch nicht warten, wie der nächste ist. Man sollte einfach nur registrieren und keinen Atemzug verpassen.

„3. So übt er/sie: ‚Den gesamten (Atem-)körper² erfahrend, werde ich einatmen.‘

So übt er/sie: ‚Den gesamten (Atem-)körper erfahrend, werde ich ausatmen.‘“

Das bedeutet, der Geist sollte die ganze Zeit die volle Aufmerksamkeit auf den Atem richten, ohne eine Pause zu machen, der Geist sollte nicht abschaffen. Das heißt, man sollte Trägheit überwinden.

„4. So übt er/sie: ‚Ich werde einatmen, die Körpergestaltung beruhigend.‘

So übt er/sie: ‚Ich werde ausatmen, die Körpergestaltung beruhigend.‘“

Körperstellung beim Sitzen

Man kann eine Meditationsperiode beginnen, indem man den Körper entspannt. Dazu könnte man folgende Methode anwenden:

Eine aufrechte Haltung einnehmen.

Den Körper nach oben gerade aufgerichtet halten,
das Becken nach unten auf das Kissen oder die Matte sinken
lassen. Es sollte eine natürliche Haltung sein,
der Kopf ruht gerade auf der Wirbelsäule,
er sinkt nicht nach vorn.

Dann kann man sich am obersten Punkt des Kopfes einspüren und in den Punkt in der Mitte zwischen den Sitzbeinhöckern.

Dann verbindet man diese beiden Punkte und läßt innerlich los.

Der Körper bleibt aufrecht, sinkt nicht zusammen und wird nicht schlaff.

Die Wirbelsäule bleibt immer gerade aufgerichtet, die einzelnen Wirbel sollten wie gestapelte Münzen aufeinander ruhen. Der Kopf lagert gerade auf der Halswirbelsäule und wird am Scheitel wie mit einem Faden nach oben gezogen. Das Kinn wird leicht zum Adamsapfel genommen, dadurch kann die Ausatmung ungehindert fließen.

Das Zwerchfell wird ein bißchen nach vorn gedrückt. Die Brust und das Herz sollten sich offen anfühlen. Man sitzt auf den Sitzbeinhöckern, so daß das Becken gerade aufgerichtet ist. Wenn die Wirbelsäule gerade aufgerichtet bleibt, kommt es bei längerem Sitzen nicht zu Schmerzen im Becken oder zu eingeschlafenen Beinen. Die Wirbelsäule sollte gerade aufgerichtet sein, aber nicht angespannt. Die-se Aufrichtung sollte nicht mit Anstrengung verbunden sein. Man sollte jedoch nicht sitzen, als hätte man einen Stock verschluckt, das be-nötigt zuviel Aufmerksamkeit und der Atem kann nicht frei fließen und sich beruhigen. Es kann sein, daß der Rücken bei zunehmender Konzentration etwas zusammensinkt. Die Muskeln geben nach. Man sollte dann der Aufrichtung nicht zu viel Aufmerksamkeit schenken, dadurch wird die Konzentration auf den Atem oder das Zeichen der Konzentration (*nimitta*) gestört.

Wenn man mit gekreuzten Beinen sitzen kann, ist das eine sehr stabile Position, um sich länger zu konzentrieren. Wenn das nicht möglich ist, kann man zu Beginn auch auf einem Stuhl praktizieren. Für die folgenden Übungen ist es sinnvoll, das Sitzen auf dem Boden mit gekreuzten

2 *Sabbakāyapaṭisaṃvedī* heißt es in DN 22. Da der Buddha zuvor angewiesen hat, den Atem um den Mund oder die Nase herum zu beobachten, muss *kāya* hier im wörtlichen Sinn als ‚Gruppe‘ verstanden werden. In diesem Fall ist die Gruppe der Ein- und Ausatmung gemeint. Man sollte diese ohne Pause beobachten. In SN 54. 10 sprach der Buddha genauer über diesen Punkt: In SN 54. 10 sagt der Buddha, daß es sich bei der Betrachtung des Ein- und Ausatems um die Betrachtung eines bestimmten Körpers handelt, nämlich den des Ein- und Ausatems. Im Mahāsatipaṭṭhāna Sutta wird dieser Punkt nicht so genau geklärt und die Anleitung ‚den gesamten Körper zu betrachten‘ wird oft auf den gesamten physischen Körper bezogen. An dieser Stelle klärt der Buddha diese Anleitung, indem er sagt, daß es darum geht, den gesamten Atemkörper oder anders ausgedrückt die gesamte Gruppe des Ein- und Ausatems als einen bestimmten Körper (*kāyaññātara*) zu betrachten.

Beinen langsam zu üben. Man sollte die Zeit bei jeder Sitzung etwas verlängern, so daß die Muskeln und Sehnen sich an die Dehnung gewöhnen. Auf dem Boden mit gekreuzten Beinen kann man einfacher und länger anhaltend eine tiefe Konzentration entwickeln, weil das Becken offener ist durch diesen Sitz als auf dem Stuhl.

Wenn man auf dem Boden sitzt, sollten die Beine gekreuzt werden oder man kann auf den Unterschenkeln sitzen mit nach hinten geklappten Unterschenkeln. Mit gekreuzten Beinen ist es leichter für die inneren Winde ungehindert auf- und abzustiegen. Das Nervensystem ist nicht blockiert durch die aufrechte Haltung der Wirbelsäule und die gekreuzten Beine. Die Unterschenkel können voreinander abgelegt werden oder gekreuzt, so daß ein Fuß auf dem gegenüberliegenden Oberschenkel ruht. Das Becken darf nicht nach hinten kippen, sonst kann es zu einer Blockade in den Ileosakralgelenken kommen. Man kann auf einem Kissen oder auf einem Bänkchen sitzen. Wenn das Sitzen auf dem Boden zu schwierig ist, kann man auf einem Stuhl sitzen. Man sollte sich aber nicht anlehnen.

Es kann sein, daß bei längerem Sitzen Schmerzen beim Sitzen auftreten. Wenn der Schmerz nicht durch eine bekannte Erkrankung, wie z. B. einen Bandscheibenvorfall, bedingt ist, sollte man nicht zu schnell die Position wechseln, sondern versuchen beim Atem zu bleiben. Wird der Schmerz unerträglich und es ist nicht mehr möglich beim Atem zu bleiben, kann man entweder den Schmerz gemäß der vier Elemente betrachten oder die Position wechseln. Schmerzen, die nur bei der Meditation auftreten, sind Blockaden, die durch die Konzentration gelöst werden. Nur dadurch kann die Konzentration tiefer gehen. Man sollte sich bemühen, die Zeit der Sitzperioden, in denen man nicht die Körperstellung verändert, zu verlängern und so weit kommen, daß man mindestens eine Stunde sitzen kann, ohne die Stellung zu wechseln. Besonders vor einer Rückzugszeit ist es sinnvoll, zu Hause schon einige Wochen zu üben, länger sitzen zu können.

Die Hände werden in den Schoß gelegt, die rechte Hand ruht auf der linken. Die Daumenspitzen können sich berühren.

Gesicht und Mund sind entspannt; die Augen sind sanft geschlossen. Wenn es am Anfang schwierig ist, die Augen geschlossen zu halten, kann man sie leicht geöffnet halten und den Blick nach unten senken, ohne daß der Nacken angestrengt wird. Die Augen sollten ruhig gehalten werden und sich nicht bewegen.

Ort der Beobachtung

Man sollte den Ein- und Ausatem im Mund-Nasenbereich (*parimukham*), dort wo die Luft in den Körper ein- und ausströmt, beobachten. Man sollte dort beginnen, den Atem zu beobachten, wo er am deutlichsten wird. Das kann um die Nasenlöcher herum sein, an der Oberlippe oder in dem Bereich zwischen Nase und Mund. Die Aufmerksamkeit sollte auf einen symmetrischen Bereich oder einen mittigen Punkt gerichtet sein, da bei langer einseitiger Betrachtung die Konzentration nicht tiefer geht und auch Beschwerden im Körper auftreten können. So sollte man nicht nur an einem Nasenloch den Atem beobachten.

Ein günstiger Punkt ist der Mittelpunkt der Vertiefung zwischen Nase und Mund. Durch die fixierte Aufmerksamkeit hier, beobachtet man nicht nur die ein- und ausströmende Luft, sondern die Winde im Körper werden auch beruhigt und harmonisiert und in die richtigen Bahnen geleitet.

Die Achtsamkeit ist ausnahmslos auf den Berührungspunkt des Atems gerichtet. Der Atem wird als Konzept betrachtet. Man kann daher den Atem nur dort beobachten, wo die Luft in den Körper eintritt und diesen wieder verläßt. Alle Bewegungen im Körper, welche durch den Atem ausgelöst werden, sind nicht Objekt dieser *Samatha*-Meditation. Wenn man Bewegungen im Körper beobachtet, sei es die der Bauchdecke oder des Brustkorbs, beobachtet man Bewegung als ein Merkmal des Luftelements und nicht den Atem selbst. Es ist dann ein Teil der Vier-Elemente-Meditation und nicht die Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem. Dieses Unterschieds sollte man sich bewußt sein, besonders wenn man die geistigen Absorptionen (*jhānā*) erreichen möchte, denn mit der Vier-Elemente-Meditation kann man diese nicht erreichen.

Der Atem wird manchmal so sanft, daß man nicht weiß, ob man atmet oder nicht. Man sollte dann an dem Punkt bleiben und nicht versuchen, den Atem zu forcieren. Dadurch würde die Konzentration gestört, der Geist würde unruhig. Auch von *jhāna* zu *jhāna* wird der Atem immer ruhiger, bis man im vierten *jhāna* die Atembewegung gar nicht mehr spüren kann.

Im Visuddhi Magga wird der Vergleich mit einem Gong gegeben: Zuerst hört man den lauten Ton, dann werden die Töne immer leiser. Je achtsamer man lauscht, hört man auch noch die leisen Töne, bis man nur noch die Schwingung oder Bewegung wahrnimmt. Schweift der Geist ab, hört man nur die lauten Töne. So ist es mit dem Atem, zuerst nimmt man nur den groben Atem wahr und dann den immer feineren. Dadurch werden Aufmerksamkeit und Achtsamkeit sehr geschärft. Es entsteht Einspitzigkeit. Das ist eine nützliche Fähigkeit für *vipassanā*.

Um mit der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem hinsichtlich der vollen Konzentration erfolgreich zu sein, sollte man grobe Körperbewegungen vermeiden. Unterstützend für die Beruhigung des Atems und des Geistes sollte man deshalb während einer intensiven Übungszeit schnelles Laufen und Körpertraining vermeiden. Ruhige, langsame Bewegungen fördern den Prozeß der Beruhigung des Körpers und der tiefer sinkenden Konzentration.

Man sollte den Atem nur an der einen umschriebenen, kleinen Stelle beobachten. Man sollte dem Atem nicht folgen, weder nach innen im Körper, noch nach außen. Man sollte auch andere Körperempfindungen ignorieren. Es geht nur darum Konzentration zu erreichen durch das Beobachten an dieser einen Stelle. Wenn man dem Atem folgt und alle Empfindungen beachtet, kann man keine *jhānā* erreichen.

Im Visuddhi Magga wird dazu das Beispiel eines Torwächters gegeben. Er bleibt auch an einer Stelle stehen und beobachtet von dort, wer ein- und austritt. Würde er den Menschen hinterherrennen, würde er eintretende oder hinausgehende Menschen verpassen. Ein anderes Beispiel wird in Visuddhi Magga gegeben von jemandem, der einen Baumstamm durchsägt. Der Blick ist auch nur auf die eine Stelle gerichtet, wo die Sägezähne das Holz berühren. Der Blick folgt nicht der Bewegung der Säge, weil man dann nicht gerade durchsägen könnte.

Man sollte versuchen, den Geist mit dem Atemprozeß zu verbinden. Das geschieht durch kontinuierliche Aufmerksamkeit an dem einen Punkt. Der Geist muß dazu gebündelt (*ekaggatā*) und nahe (*vitakka*) an einer Stelle bleiben und nur den Atem beobachten.

Mit der Atembeobachtung beobachtet man einen wesentlichen Teil des Lebens, aber man geht nicht mit. Der Geist ruht an einem Punkt und gerade das ist anfangs schwierig, weil wir gewohnt sind, mit dem Geist sehr schnell hier und dort hin zu springen. Verfolgt der Geist die Atembewegung, wird er unruhig und geistige Absorptionen sind nicht möglich. Es ist deshalb notwendig, geistige Energie aufzubringen, um an dem Punkt zu bleiben. Durch diese Art der Übung werden auch die Hindernisse und andere abschweifende Gedanken vermieden, weil sie nicht mehr dazwischen treten können.

Geistige Vorbereitung

Alle Gedanken, Wünsche, Pläne, Sorgen sollte man anhalten und sich nicht darauf einlassen. Man kann darüber kontemplieren, daß sowieso alles unbeständig ist und die Dinge anders sein werden, als man es plant und sich ausmalt.

Man sollte auch den festen Entschluß fassen, für eine bestimmte Zeit keine anderen Objekte mit dem Geist zu nehmen, als das gewünschte Objekt des Atems.

So sollte man entspannt und wach sitzen und die Aufmerksamkeit auf den Atem richten, und zwar nur auf die eine Stelle, dort wo der Ein- und Ausatem die Haut berührt.

Art der Beobachtung

Dann sollte man den Atem beobachten, so wie er kommt und geht. Es sollte der natürliche Atem sein, man sollte ihn auf keinen Fall beeinflussen. Versucht man ihn zu manipulieren, wird man bald erschöpft und unkonzentriert sein. Die Reinigung von Körper und Geist findet statt durch das reine Beobachten und nicht durch das Machen des Atems. Es ist keine Atemübung wie man sie im Yoga praktiziert oder in anderen spirituellen Richtungen, wie im tibetischen Buddhismus zum Beispiel oder in manchen Atemtherapien, bei denen man den Atem bewußt beeinflusst. Hier beobachten wir nur und dadurch reguliert sich der Atem.

Am Anfang ist das schwieriger als man denkt, weil wir gewohnt sind einzugreifen, etwas so zu machen, wie wir es uns vorstellen. Wenn man versucht, tiefer zu atmen wird der Atem auch sehr laut, das kann störend sein, wenn man in der Gruppe meditiert, weil man dann andere mit dem

eigenen lauten Rhythmus in ihrem Rhythmus beeinflusst. Nicht zu kontrollieren und nichts zu machen oder nicht zu manipulieren ist auch eine gute Übung in Loslassen.

Man sollte den Atem also so beobachten, wie er ist, ihn nicht bewerten oder verändern. Wenn er nicht deutlich ist, sollte man weiter an der gewählten Stelle fokussieren, ohne es zu bewerten.

Je subtiler der Atem ist, desto besser ist die Konzentration. Bei anderen Objekten ist es umgedreht, mit zunehmender Konzentration wird das Objekt immer klarer.

Man sollte im Fall der *Samatha*-Meditation nicht auf die Merkmale des Atems achten, ob er kalt oder warm, weich oder hart usw. ist. Man sollte nur die Berührung auf der Haut empfinden. Es geht bei der Praxis der *Samatha*-Meditation nicht um die Erforschung des Atems oder des Körpers. Hier geht es nur um das Erlangen von Ruhe und Konzentration. Man sollte deshalb nur die Bewußtheit auf die Existenz des Atems als solchen richten. Er ist der Anker für den Geist, damit er nicht umherwandert.

In manchen Anweisungen zur Achtsamkeit auf den Atem, so zum Beispiel auch im Visuddhi Magga, finden wir das Zählen als eine Methode, um die Konzentration am Anfang zu verbessern. In den frühbuddhistischen Schriften ist diese Methode nicht zu finden. Für das Zählen ist das Gehirn aktiv. Zählt man die Atemzüge, wechselt der Geist ständig das Objekt: Zählen – Atem – Zählen – Atem ... Es kann passieren, daß die Aufmerksamkeit auf das Zählen stärker wird als die Beobachtung des Atems. Mit der Aufmerksamkeit auf das Zählen kann jedoch kein *samādhi*, ein Zustand von Ruhe und Konzentration, erreicht werden. Mit Zählen ist es nicht möglich, einen Zustand zu erreichen, bei dem das Bewußtsein nur im Herzen aufsteigt, wie es für tiefere Konzentration wichtig ist. Deshalb wird hier vom Zählen abgeraten. Ist der Atem zu fein, um kontinuierlich beobachtet zu werden, kann man mit einem gröberen Objekt, wie der Beobachtung der Körperempfindungen gemäß der vier Elemente, die Meditation beginnen.

Gedanken

Wenn Gedanken erscheinen, sollte man diese ignorieren und zum Atem zurückkehren. Man sollte sich nicht verurteilen, wenn Gedanken auftauchen. Es ist am Anfang oder wenn man nicht häufig meditiert normal, daß unser Geist von einem Objekt zum anderen springt. Es ist normal, daß ununterbrochen Gedanken im Geist auftauchen, man sollte immer mehr lernen, sie auf dieses eine Objekt zu richten und sich nicht in sie zu verwickeln. Wenn es nicht möglich ist, schnell zum Atem zurückzukehren, kann man die Gedanken zum Objekt der Beobachtung machen. Die meisten Gedanken sind nach den Hindernissen einzuordnen. Man sollte das Oberthema herausfinden und mit dem entsprechenden Hindernis benennen.

In jeder Stellung praktizieren

Der Buddha erklärt zwar, daß man an einem abgeschiedenen Platz, mit gekreuzten Beinen sitzend, diese Übungen praktizieren sollte, es ist jedoch ratsam für den Erfolg der Meditation in jeder Stellung, an jedem Ort, so häufig wie möglich dieses Objekt zu beobachten. Der Atem als Objekt hat den besonderen Vorteil, daß man ihn immer dabei hat. Besonders im retreat sollte man auch vor allem während aller Arten des Gehens, vor dem Einschlafen im Liegen und auch sofort nach dem Erwachen dieses Objekt zur Beobachtung aufnehmen. Bei allen anderen Tätigkeiten, wenn sie nicht zu grob und dominant sind, sollte man auch den Atem beobachten.

Verlauf der *ānāpānasati*

Zuerst beobachtet man so, daß man Ein- und Ausatem unterscheiden kann. Wenn man den Geist so für mindestens eine halbe Stunde auf den Atem konzentrieren kann und den Ein- und Ausatem deutlich unterscheiden kann, sollte man fortfahren mit der zweiten Stufe:

„2. Wenn der Einatem lang ist, versteht er/sie: ‚Ich atme lang ein‘,
oder wenn der Ausatem lang ist, versteht er/sie: ‚Ich atme lang aus‘.
Wenn der Einatem kurz ist, versteht er/sie: ‚Ich atme kurz ein‘,
oder wenn der Ausatem kurz ist, versteht er/sie: ‚Ich atme kurz aus‘.“

Auf dieser Stufe sollte man die Bewußtheit entwickeln, ob der Atem lang oder kurz ist. Länge oder Kürze beziehen sich auf die Länge der Zeit. Es ist die Dauer des Ein- und Ausatem. Man sollte für sich selbst entscheiden, welche Länge als lang, und welche als kurz bezeichnet wird. Es gibt kein Standardmaß. Das Maß basiert auf der individuellen Wahrnehmung. Man sollte sich bei jedem Atemzug entsprechend der Länge bewußt sein. Man wird bemerken, daß der Atem manchmal lange und manchmal kurze Zeit dauert. Nur das zu wissen, ist alles, was man auf dieser Stufe tun sollte. Die Länge des Ein- und Ausatem wechselt. Man sollte sich darüber keine Gedanken machen. Auch die Länge der Pausen zwischen Ein- und Ausatem und zwischen Aus- und Einatem sollte man beobachten. Man sollte den Atem nicht willentlich lang oder kurz machen. Es gibt unterschiedliche Typen, bei manchen Menschen ist der Atem immer kürzer, bei manchen immer länger. Die Länge ist auch abhängig von körperlichen und geistigen Aktivitäten. Manchmal ist der Atem sehr lang und fein. Hier ist es wichtig für die Konzentration, zu warten bis der nächste Ein- oder Ausatem kommt, ohne ihn willentlich hervorzurufen.

Als nächsten Schritt weist der Buddha an:

„3. So übt er/sie: ‚Den gesamten (Atem-)körper erfahrend, werde ich einatmen.‘ So übt er/sie: ‚Den gesamten (Atem-)körper erfahrend, werde ich ausatmen.‘“

Auf dieser Stufe sollte der gesamte Atem, vom Anfang über die Mitte bis zum Ende, klar erkannt und vollständig bewußt sein. Der Geist sollte durch die vorhergehenden Übungen so trainiert sein, daß er sich kontinuierlich, vom Anfang bis zum Ende, des Atems bewußt ist.

Manche Menschen können nur den Anfang des Atemkörpers deutlich wahrnehmen, nicht Mitte und Ende; und manche können nur die Mitte deutlich wahrnehmen, nicht Anfang und Ende. Wiederum andere sehen nur das Ende deutlich und nicht Anfang und Mitte. Manche können von Anfang an den ganzen Atemkörper deutlich wahrnehmen und diesen ganzen Atemkörper erfassen, ohne abzuschweifen. Letzteres sollte man anstreben, daher wird diese Anweisung gegeben. Denn nur, wenn man den Atemkörper von Anfang bis zum Ende und dann wieder den nächsten Anfang usw. wahrnehmen kann, kann man die volle Sammlung mit dem Atem entwickeln. Anfang, Mitte und Ende bezieht sich immer nur auf die eine Beobachtungsstelle an den Nasenlöchern oder an der Oberlippe.

„4. So übt er/sie: ‚Ich werde einatmen, die Körpergestalt beruhigend.‘ So übt er/sie: ‚Ich werde ausatmen, die Körpergestalt beruhigend.‘“

Durch die kontinuierliche Achtsamkeit auf den Atem beruhigt sich der Atem. Durch Gedanken und das Hin- und Herspringen des Geistes von einem Objekt zum anderen wird der Atem grob und unruhig.

Bevor man den Atem längere Zeit beobachtet hat, waren der Atem und die Körperfunktionen durch körperliche und geistige Aktivitäten grob. Jetzt, wo Geist und Körper ruhiger werden durch die Konzentration auf den Atem, werden der Atem und die Körperfunktionen feiner, ruhiger, milder, sanfter. Die Atmung wird irgendwann so fein, daß es schwierig wird, sie wahrzunehmen. Ebenso ist es mit den Körperfunktionen. Es bedarf der Übung den feinen Atem trotz der Subtilität wahrzunehmen. Man muß Achtsamkeit aufbringen, jedoch ohne sich dabei anzustrengen, um diesen feinen Atem noch wahrzunehmen. Mit zunehmender Übung und Konzentration wird es gelingen. Die Beruhigung der Körpergestalt kann man nicht willentlich hervorrufen. Sie geschieht durch die kontinuierliche Beobachtung des Atems.

Den Körper beruhigen bedeutet auch, bis zum vierten *jhāna* zu praktizieren, weil dann die Atmung aufhört. Jedes *jhāna* ist ruhiger als das vorausgehende, bezüglich der Atmung und auch der Körperfunktionen. So heißt es in: AN 10.72 Störungen der Vertiefung - *Kaṇṭakasuttaṃ*

„.... Für das vierte jhāna ist Ein- und Ausatmen eine Störung. ...“

Gerade bevor das Zeichen (*nimitta*) erscheint, erfahren viele Meditierende Schwierigkeiten. Meistens erfahren sie, daß der Atem sehr subtil wird und nicht mehr klar ist für das Bewußtsein. Wenn das passiert, sollte man die Aufmerksamkeit auf den Platz richten, wo man den Atem zuletzt wahrnehmen konnte und hier warten.

Wenn man so praktiziert, werden die Hindernisse immer mehr unterdrückt, aber nicht verdrängt.

Die Gedanken beruhigen sich. Man bekommt ein leichtes, entspanntes Körpergefühl. Wenn der Atem sehr subtil wird und der Geist sich beruhigt, kann es sogar sein, daß Kopf, Nase und Körper nicht mehr bewußt wahrgenommen werden. Es gibt nur noch den Atem und den Geist, der sich des Atems bewußt ist. Zu der Zeit kann kein Beobachter, kein Ich, mehr gefunden werden.

Es kann sein, daß jetzt, bei Beruhigung der Körpergestaltungen und damit auch des Atems das *nimitta*, als ein Zeichen der Konzentration, entsteht. Es entsteht im Geist ein Bild des Atems. Dieses kann am Anfang unterschiedlicher Art sein. Man sollte ihm hier aber noch keine Aufmerksamkeit schenken.

Es kann ein weiches Objekt sein oder ein hartes. Das Erscheinen des Objekts hängt von der Wahrnehmung ab. Der Geist vermischt die Art der Wahrnehmung des Atems und des Berührungspunktes mit dem, was er ihm hinzufügt, das heißt mit Vorstellungen. Empfindet man den Atem als kalt und konzentriert sich darauf, sieht man eventuell eine kühle blaue Wolke oder einen Eiszapfen. Empfindet man den Atem als warm und angenehm, sieht man vielleicht ein rotes oder orangefarbenes Licht. Empfindet man den Atem als heiß oder brennend sieht man eventuell eine Flamme. Assoziiert man den Atem mit anderen angenehmen Objekten, sieht man vielleicht eine Rose oder eine Lotusblume. Sieht man den Atem als hart und sich drehend, sieht man vielleicht ein Wagenrad oder einen harten Bolzen usw. Diesen Zeichen sollte man keine Aufmerksamkeit schenken. Der Geist ist noch nicht bei der reinen Betrachtung.

In Visuddhi magga³ werden verschiedene Vorstufen des Lichtnimitta genannt:

- wie Baumwolle, Seidenwolle oder ein Luftzug,
- in Form eines Sterns,
- einer Kristallkugel oder
- einer Perle,
- wie Baumwollsaamen oder
- ein Bolzen aus Kernholz,
- wie eine lange Schnur oder
- eine Girlande oder
- eine Rauchsäule,
- wie ein auseinandergezogener Spinnfaden oder
- Wolkenstreifen oder
- eine Lotusblüte,
- ein Wagenrad,
- wie die Mondscheibe oder
- Sonnenscheibe. ...

Da die Wahrnehmung der Menschen unterschiedlich ist, erscheinen diese unterschiedlichen Bilder.

Wenn jedoch eine strahlend weiße Farbe oder ein weißes Licht erscheint, ist die Wahrnehmung gereinigt und auch der Atem. Dieses ist das Zeichen der Konzentration, in Pāli *nimitta* genannt. Mit diesem Abbild des Atems kann man in *jhāna* gehen. Das Zeichen muß an der Stelle auftreten, wo man den Atem beobachtet, direkt am Gesicht. Wenn es irgendwo in der Ferne auftritt, ist es nicht das *ānāpāna-nimitta*.

Der Geist kann jetzt durch die gute Konzentration den Atem sehen. Durch die vielen heilsamen Bewußtseinsmomente der rechten Konzentration bekommt der Atem eine weiße oder strahlende Farbe und erscheint wie Licht. Atem setzt sich als Materie wie alle materiellen Dinge aus Partikelchen zusammen. Durch die Reinigung des Geistes haben die Partikelchen des Ausatems diese helle, strahlende Farbe, die der Geist nun sehen kann. Das *nimitta* erscheint immer mit dem Atem, nur um die Stelle, wo man den Atem beobachtet. Wenn das *nimitta* klar und stabil ist, fokussiere man nur noch das *nimitta*. Man muß das *nimitta*, ein kleiner weißer Kreis, ein Lichtkreis oder eine helle Blase, genau an der Stelle beobachten, wo man die Berührung des Atems beobachtet hat. Das *nimitta* und der Atem sind eins, das *nimitta* wird Atem und der Atem wird das *nimitta*. Wenn das *nimitta* in einem retreat in jeder Sitzung einen Tag lang erscheint und zehn bis fünfzehn Minuten klar und ununterbrochen auftritt, kann man es zum Objekt der Beobachtung

³ Visuddhi Magga, a. a. O., S. 326

nehmen.

Solange man den Berührungspunkt des Atems auf der Haut beobachtet, steigt Körperbewußtsein auf, welches eines der fünf Sinnestorbewußtseinsarten ist. Dieses Bewußtsein ist kammisch nicht so kraftvoll wie Geistbewußtsein. Nur wenn über längere Zeit Geistbewußtsein auftritt, kann der Geist in die Absorption gehen. Das *nimitta* kann nur mit reinem Geistbewußtsein, welches im Herzen aufsteigt, wahrgenommen werden. Es ist einfacher, geht der Geist noch nicht in die Absorption, die Konzentration ohne Ablenkungen zu halten, wenn man das *nimitta* als Objekt nimmt, weil es ruhiger ist als der sich bewegende Ein- und Ausatem. Das ist auch ein Gesichtspunkt der vierten Übung gemäß Mahāsatipaṭṭhāna Sutta, daß sich die Gestaltung des Körpers, hier des Atems beruhigt. Man kann diesen Schritt nicht willentlich hervorrufen, sondern er entsteht mit zunehmender Konzentration. Verschwindet das *nimitta*, muß man zum Atem zurückkehren. Geschieht dieses nach kurzer Zeit, sollte man beim Atem bleiben. Man sollte nicht hin- und herspringen zwischen *nimitta* und Atem. Dadurch würde der Geist unruhig. Ist das *nimitta* nicht stabil, ist es also besser beim Atem zu bleiben. Man muß vermeiden, das *nimitta* mit den Augen zu sehen. Mit Augenbewußtsein ist es nicht zu halten.

Ein weiterer Punkt muß deutlich werden, um die volle Sammlung zu erreichen: Das Bewußtsein, welches die Einatmung zum Objekt hat, ist ein Bewußtsein; das Bewußtsein welches die Ausatmung zum Objekt hat, ist ein anderes; und das Bewußtsein, welches das Zeichen (*nimitta*) zum Objekt hat, ist wiederum ein anderes. Diese drei Bewußtseinsprozesse muß man deutlich auseinanderhalten können.

Das *nimitta*, wie es beschrieben wurde, sollte man nicht bewerten, oder wünschen, es zu verändern. Man sollte das Bild nicht hinsichtlich seiner Erscheinung, Farbe oder Merkmale betrachten oder analysieren. Man sollte es einfach nur achtsam beobachten.

In Visuddhi Magga wird gesagt, man sollte es hüten, wie eine Königin den Embryo eines Weltenherrschers. Das heißt auch, man sollte keine heftigen Bewegungen machen, denn dann würde es zur Fehlgeburt kommen. Man sollte es ununterbrochen hüten und so oft wie möglich aufrufen, auch bei anderen Tätigkeiten. Wenn das beschriebene Zeichen erscheint, sind die Hindernisse ausgeschaltet, die Achtsamkeit ist gefestigt, und der Geist befindet sich in der angrenzenden Sammlung.

Eine reine, starke Wahrnehmung ist notwendig, damit sich das Gegenbild voll entwickelt und der Geist mit dem Bild in die Absorption eintritt. Die Wahrnehmung (*saññā*) ist ein Faktor, der für das Eintreten in die Absorption geschärft werden muß. Bei oberflächlicher, distanzierter Betrachtung kommt es nicht zum Eintritt in die Absorption. Der Geist muß wach sein und ununterbrochen nahe am Objekt.

Wichtig für den Prozeß des Entwickelns der Konzentration ist es, die fünf Fähigkeiten zu entwickeln und auszubalancieren.⁴

Wenn das Gegenbild (*paṭibhāga-nimitta*) ohne Unterbrechung erscheint, und der Geist in dieses Bild absorbiert ist, ist es das erste *jhāna*. Man sollte am Ende der Absorption die Jhānafaktoren reflektieren.

Danach entwickle man die fünf Geschicklichkeiten.

Erst wenn man dreimal für ca. zwei Stunden in der ersten Absorption verweilen konnte, sollte man die weiteren Absorptionen und ihre Geschicklichkeiten entwickeln. Wenn man die vier *jhānā* so stabilisiert hat, ist die Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem als *Samatha*-Meditation beendet.

Wenn man die vier *jhānā* mit *ānāpāna* erreicht hat, ist es einfach auf andere Objekte, wie zehn *kaṣiṇa* oder acht Erreichungen umzusteigen oder zur *Vipassanā*-Meditation zu wechseln.

Im Paṭisambhidāmagga werden die folgenden subtileren Hindernisse speziell für die Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem genannt:

„- Wenn man dem Einatem mit Achtsamkeit nach innen folgt, um den Anfang, die Mitte und das Ende zu beobachten, wird das Bewußtsein innerlich zerstreut, das ist ein Hindernis für die

4 Vgl. Christina Garbe: Auf dem Weg zum Erwachen: Das Entwickeln der fünf spirituellen Fähigkeiten, www.cetovimiutti-theravada.org

Konzentration.

- Wenn man dem Ausatem mit Achtsamkeit nach außen folgt, um den Anfang, die Mitte und das Ende zu beobachten, wird das Bewußtsein äußerlich zerstreut, das ist ein Hindernis für die Konzentration.
- Ein derartiges Verhalten ist Erwartung, Verlangen und Begehren nach Einatem und damit ein Hindernis für die Konzentration.
- Ein derartiges Verhalten ist Erwartung, Verlangen und Begehren nach Ausatem und damit ein Hindernis für die Konzentration.
- Der sehr schnelle (übermäßige) Einatem macht ihn lauter beim Erreichen des Ausatems, das ist ein Hindernis der Konzentration.
- Der sehr schnelle Ausatem macht ihn lauter beim Erreichen des Einatems, das ist ein Hindernis der Konzentration.

...

- Wenn man über das Zeichen (*nimitta*) nachdenkt, werden das Bewußtsein und der Einatem schwankend, das ist ein Hindernis für die Konzentration.
- Wenn man über den Einatem nachdenkt, werden das Bewußtsein und das Zeichen schwankend, das ist ein Hindernis für die Konzentration.
- Wenn man über den Ausatem nachdenkt, werden das Bewußtsein und das Zeichen schwankend, das ist ein Hindernis für die Konzentration.“

Zusammenfassend kann man sagen, man sollte weder irgendeinen Wunsch bezüglich des Atems entstehen lassen, noch über diesen nachdenken, sondern einfach nur die Aufmerksamkeit auf das richten, was sich zeigt. Ein unbewußter Wunsch, wie der Atem sein sollte, ist auch, wenn man diesen willentlich beeinflußt. Wenn man so vorgeht, entsteht sehr schnell Erschöpfung.

Weitere Hindernisse werden im *Paṭisambhidāmagga* genannt, als:

- in die Vergangenheit gehen,
- in die Zukunft gehen,
- anhaftendes Bewußtsein,
- abgelenktes Bewußtsein erzeugt Unruhe,
- sehr offenes Bewußtsein wird Lust erzeugen,
- ein ablehnendes Bewußtsein wird Ärger erzeugen.

Durch alle genannten Hindernisse werden sowohl der Geistkörper (Geistesfaktoren), als auch das Bewußtsein erschöpft, schwankend und aufgereg.

Es bedarf der weisen Aufmerksamkeit, sich dieser Hindernisse bewußt zu werden und sie abzuschneiden.

Resultat der *ānāpānasati*

In SN 54.13 Anando I – *Paṭhamaānandasuttaṃ* sagte der Buddha zu Ānanda:

„Die Konzentration mit ānāpānasati entwickelt und häufig geübt, bringt die vier Grundlagen der Achtsamkeit zur Vollendung.

Die vier Grundlagen der Achtsamkeit entwickelt und häufig geübt, bringen die sieben Erwachensfaktoren zur Vollendung.

Die sieben Erwachensfaktoren entwickelt und häufig geübt, bringen Wissen und Befreiung zur Vollendung.“

Wir sehen hier also, daß *ānāpānasati* die anfängliche Übung ist, um das Erwachen, welches in der Befreiung von allen geistigen Verunreinigungen liegt, zu erlangen. Auch der Buddha hat selbst so praktiziert. Er hat basierend auf *ānāpānasati* und den damit zu erreichenden *jhānā* das vollkommene Erwachen erlangt.

Mit *ānāpānasati* vertraut zu sein, ist auch eine gute Vorbereitung auf ein friedliches Sterben.

Obwohl die Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem ein sehr verbreitetes und bekanntes Objekt der Meditation ist, ist sie nicht für alle und zu jeder Zeit geeignet. Deshalb hat der Buddha vierzig Meditationsobjekte für die *Samatha*-Meditation, die wir heute noch im Pāḷikanon finden, gelehrt.

Ānāpānasati im Pāḷikanon

Die Achtsamkeit auf Ein- und Ausatmung (*ānāpānasati*) wurde vom Buddha hauptsächlich in Mittlere Sammlung 118 Lehrrede über die Achtsamkeit auf Ein- und Ausatmung - *Ānāpānasatisuttaṃ* und in Längere Sammlung 22 Die Grundlagen der Achtsamkeit - *Mahāsati-paṭṭhānasuttaṃ*, sowie im Samyutta Nikāya 54 in dem *Ānāpānasati Samyutta* gelehrt.

Im *Paṭisambhidāmagga*⁵, dem Weg der analytischen Unterscheidung, einem Teil des Khuddaka Nikāya, welcher auf den ehrwürdigen Sāriputta, einen der Hauptschüler des Gotama Buddha, zurückzuführen ist, gibt es ein Kapitel über *ānāpānasati* mit wertvollen Hinweisen für die Praxis.

Im *Ānāpānasati Sutta* werden 16 Stufen der Kontemplation genannt. Die ersten vier Schritte sind Atembetrachtungen und gehören zu *samatha*. Die weiteren Schritte, fünf bis sechzehn, beziehen sich hier auf die *Vipassanā*-Meditation mit den *ānāpānasati-jhānā* als Objekten.

Im *Mahāsati-paṭṭhāna Sutta* hat der Buddha eine andere Methode gelehrt. Im ersten Kapitel der Körperbetrachtungen wird *ānāpānasati* als *Samatha*-Meditation nur entsprechend der 1. bis 4. Stufe gelehrt, auf die sich dann *vipassanā* aufbaut.

SN 54.7 Kappino - *Mahākappinasuttaṃ*

„... *Entwickelt, Bhikkhus, Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem!*“

Zu jener Zeit saß der Ehrwürdige Mahākappino in der Nähe, mit gekreuzten Beinen, den Körper gerade aufgerichtet, die Achtsamkeit um den Mund herum gerichtet. Als der Erhabene ihn so sitzen sah, wandte er sich an die Bhikkhus: ‚Habt ihr, Bhikkhus, bei diesem Bhikkhu Bewegung oder Zappeln des Körpers gesehen?‘

‚Wo wir den Ehrwürdigen auch gesehen haben, inmitten der Gemeinschaft (saṅgha) sitzend oder allein oder abgeschieden sitzend, da haben wir niemals Bewegung oder Zappeln des Körpers gesehen.‘

‚Weil dieser Bhikkhu, Bhikkhus, eine solche Konzentration (samādhi) entwickelt und häufig geübt hat, daß es bei ihm weder eine Bewegung oder ein Zappeln des Körpers noch des Bewußtseins gibt, deshalb kann er die Konzentration nach Wunsch erreichen, kann sie ohne Schwierigkeiten erreichen, kann sie ohne Probleme erreichen. Was ist das für eine Konzentration, die er entwickelt und häufig geübt hat, so daß es weder Bewegung oder Zappeln des Körpers noch des Bewußtseins gibt? Es ist die Konzentration der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem. Und wie wird sie dazu entwickelt und häufig geübt? Hier begibt sich, Bhikkhus, der Bhikkhu in den Wald und übt ... [die sechzehnfache Atembetrachtung, vgl. MN 118].‘ ...“

Wie die Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem als Basis für den Weg zum vollkommenen Erwachen genutzt werden kann, beschreibt der Buddha in folgendem *sutta*:

SN 54.8. Die Lampe - *Padīpopamasuttaṃ*

„... *Die Konzentration durch Achtsamkeit auf Ein- und Ausatem, Bhikkhus, entwickelt und häufig praktiziert, bringt große Frucht und großen Segen. Wie ist die Konzentration durch Achtsamkeit auf Ein- und Ausatem zu entwickeln und häufig zu praktizieren, so daß sie große Frucht und großen Segen bringt?*“ ...“

Anleitung Achtsamkeit auf Ein- und Ausatem vgl. DN 22 folgt hier.

„... *Auch ich, Bhikkhus, habe noch vor dem vollen Erwachen, als noch nicht Vollkommen Erwachter, als Erwachen Anstrebender (bodhisatta), häufig in diesem Verweilen geweilt. Häufig in diesem Verweilen verweilend, Bhikkhus, wurden weder mein Körper noch meine Augen erschöpft, und ohne Anhaften wurde mein Bewußtsein von den Einstömungen befreit.*

Wünscht sich daher, Bhikkhus, ein Bhikkhu: ‚Mögen weder mein Körper noch meine Augen erschöpft werden und möge mein Bewußtsein ohne Anhaften von den Einstömungen befreit werden‘, dann sollte er seinen Geist gut auf diese Konzentration durch Achtsamkeit auf Ein- und Ausatem richten.

Wünscht sich, Bhikkhus, ein Bhikkhu: ‚Möge ich meine mit dem Haus(halt) verbundenen Erinnerungen und Gedanken überwinden‘, dann sollte er seinen Geist gut auf diese Konzentration

⁵ The Path of Discrimination, *Paṭisambhidāmagga*, ins Englische übersetzt Bhikkhu Ñāṇamoli, PTS Oxford, 2009

durch Achtsamkeit auf Ein- und Ausatem richten.

Wünscht sich, Bhikkhus, ein Bhikkhu: ‚Möge ich so verweilen, daß ich Nichtwiderliches als widerlich wahrnehme (paṭikūlasaññī)‘, dann sollte er seinen Geist gut auf diese Konzentration durch Achtsamkeit auf Ein- und Ausatem richten.

Wünscht sich, Bhikkhus, ein Bhikkhu: ‚Möge ich so verweilen, daß ich Widerliches als nicht widerlich wahrnehme‘, dann sollte er seinen Geist gut auf diese Konzentration durch Achtsamkeit auf Ein- und Ausatem richten.

Wünscht sich, Bhikkhus, ein Bhikkhu: ‚Möge ich so verweilen, daß ich Nichtwiderliches und Widerliches als widerlich wahrnehme‘, dann sollte er seinen Geist gut auf diese Konzentration durch Achtsamkeit auf Ein- und Ausatem richten.

Wünscht sich, Bhikkhus, ein Bhikkhu: ‚Möge ich so verweilen, daß ich Nichtwiderliches und Widerliches als nicht widerlich wahrnehme‘, dann sollte er seinen Geist gut auf diese Konzentration durch Achtsamkeit auf Ein- und Ausatem richten.

Wünscht sich, Bhikkhus, ein Bhikkhu: ‚Möge ich Nichtwiderliches und Widerliches beides loslassen und gleichmütig verweilen, achtsam und klar bewußt‘, dann sollte er seinen Geist gut auf diese Konzentration durch Achtsamkeit auf Ein- und Ausatem richten.

Wünscht sich, Bhikkhus, ein Bhikkhu: ‚Möge ich die vier jhānā erreichen und in ihnen verweilen [Standardbeschreibung vier jhānā]‘, dann sollte er seinen Geist gut auf diese Konzentration durch Achtsamkeit auf Ein- und Ausatem richten.

Wünscht sich, Bhikkhus, ein Bhikkhu: ‚Möchte ich die vier nicht-materiellen Gebiete erreichen und darin verweilen [Standardbeschreibung vier nicht-materielle Gebiete]‘, dann sollte er seinen Geist gut auf diese Konzentration durch Achtsamkeit auf Ein- und Ausatem richten.

Wünscht sich, Bhikkhus, ein Bhikkhu: ‚Möchte ich nach völliger Überwindung des Gebiets der Weder-Wahrnehmung-Noch-Nichtwahrnehmung das Ende von Wahrnehmung und Fühlbarem erreichen und darin verweilen‘, dann sollte er seinen Geist gut auf diese Konzentration durch Achtsamkeit auf Ein- und Ausatem richten.

Ist, Bhikkhus, die Konzentration durch Achtsamkeit auf Ein- und Ausatem so entwickelt und häufig geübt worden und fühlt er dann ein angenehmes Gefühl oder ein unangenehmes Gefühl oder ein weder-angenehmes-noch-unangenehmes-Gefühl, dann versteht er: ‚Es ist unbeständig‘, versteht er: ‚Es ist nicht festzuhalten‘, versteht er ‚Es ist nicht erfreulich‘. Das angenehme Gefühl fühlt er ungefesselt, das unangenehme Gefühl fühlt er ungefesselt, das weder-angenehme-noch-unangenehme Gefühl fühlt er ungefesselt. Ein den Körper beendendes Gefühl fühlend, versteht er: ‚Ich fühle ein den Körper beendendes Gefühl‘. Ein das Leben beendendes Gefühl fühlend, versteht er: ‚Ich fühle ein das Leben beendendes Gefühl‘.

Er versteht: ‚Wenn der Körper zerfällt und die Lebenskraft verbraucht ist, dann wird alles, was hier noch gefühlt wurde und woran sich nicht erfreut wurde, kühl werden‘ ...“

In SN 54.11 Icchānaṅgalaṃ – Icchānaṅgalasuttaṃ beschreibt der Buddha den Nutzen der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem für ihn selbst, für Schüler und auch für Arahants. Er hatte sich für drei Monate in den Wald zurückgezogen und berichtet:

„In der Konzentration durch Achtsamkeit auf Ein- und Ausatem hat der Erhabene während der Regenzeit am meisten verweilt.

Da habe ich ... achtsam eingeatmet, achtsam ausgeatmet ... [und die sechzehnfache Atembetrachtung] häufig praktiziert.

Wo jemand nun, Bhikkhus, das rechte Wort anwenden mag: ‚Edles Verweilen‘ oder ‚Brahmisches Verweilen‘ oder ‚Verweilen des Vollendeten (tathāgatavihāro)‘, der könnte bei der Konzentration durch Achtsamkeit auf Ein- und Ausatem so sprechen.

Auch, Bhikkhus, diejenigen, die übende Bhikkhus sind, die die unübertreffliche Sicherheit vor dem Gefesseltsein noch nicht erreicht haben, aber diese anstreben verweilen, die führt die Konzentration durch Achtsamkeit auf Ein- und Ausatem, entwickelt und häufig praktiziert, zum Zerfall der Einstömungen.

Und die, Bhikkhus, die als Bhikkhus Heilige (arahant) sind, bei denen die Einstömungen zerfallen sind, zum Ende Gekommene, die getan haben, was getan werden mußte, die Last abgelegt, das höchste Ziel erreicht haben, deren Daseinsfesseln versiegt sind, die durch

vollkommenes höchstes Erkennen befreit sind, die führt die Konzentration durch Achtsamkeit auf Ein- und Ausatem, entwickelt und häufig praktiziert, zu Lebzeiten zu Glück beim Verweilen im Sehen des dhamma mit Achtsamkeit und klarem Verstehen.“

Wir sehen hier, daß die Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem auf allen Stufen der geistigen Entwicklung nützlich ist. Auch der Arahant soll sie noch üben, um glücklich zu verweilen und um den *dhamma* klar zu sehen und zu verstehen. Sie soll als Basis für *vipassanā* dienen und sie macht den Geist formbar und anpassungsfähig, ohne einer unbewußten Wahrnehmung ausgeliefert zu sein.

Auszug aus: Samatha bhāvanā – Konzentrationsmeditation in den frühbuddhistischen Schriften und der Praxis des Theravāda-Buddhismus, Christina Garbe, 2021, 480 Seiten.

ISBN 978-3-00-068529-3

zu bestellen: info@cetovimutti-theravada.org

Entwicklungsschritte der Achtsamkeit auf den Ein-und Ausatem

1. Beobachten des Atems im Mund-Nasenbereich	a. Unterscheiden: Ein- und Ausatem
	b. Wissen, ob der Ein- und Ausatem lang oder kurz ist. c. Der gesamte Atem sollte vom Anfang über die Mitte bis zum Ende, klar erkannt und vollständig bewußt sein.
Ein Lernzeichen (<i>uggaha nimitta</i>) kann erscheinen. Man sollte ihm keine Beachtung schenken.	d. Der Atem wird sehr subtil.
	Der Atem wird als Zeichen (<i>nimitta</i>) im Mund-Nasen-Bereich sichtbar, als weiße Wolke oder als Licht.
2. Das Gegenbild (<i>paṭibhāga-nimitta</i>) erscheint in mehreren Sitzperioden als helles Licht für mindestens 15 Minuten kontinuierlich.	Das Zeichen (<i>nimitta</i>) wird jetzt als Objekt der Beobachtung genommen.
	Der Geist geht mit dem Gegenbild in die Absorption, das erste <i>jhāna</i> ist erreicht.
3. Entwickeln des 1. <i>jhāna</i>	Die Zeit der Absorption muß bis zu 2 Stunden verlängert werden.
	Überprüfen der Jhānafaktoren
	Entwickeln der Geschicklichkeiten
4. Entwickeln des 2., 3., 4. <i>jhāna</i> und der Geschicklichkeiten	