

**Ānāpānasati Bhāvanā** (Atemmeditation) ist das Tor zu mehr Bewusstsein und Achtsamkeit.

Während wir auf unsere natürliche Atmung achten, ohne sie aktiv zu beeinflussen, lassen wir den Atemrhythmus sich natürlich entwickeln. Die Atemzüge können kürzer, länger, schneller, langsamer, rauer oder sanfter sein. Dies nehmen wir aufmerksam wahr. Dadurch lassen wir unangenehme Gedanken und Gefühle los und wir entwickeln in uns heilsame, friedvolle Gedanken und Gefühle.

#### 01) Die Gruppe des Körpers: Gewahrsein des Atems

##### 1. Während eines langen Einatmens weiß man:

Ich atme lang ein.

Während eines langen Ausatmens weiß man:

Ich atme lang aus.

##### 2. Während eines kurzen Einatmens weiß man:

Ich atme kurz ein.

Während eines kurzen Ausatmens weiß man:

Ich atme kurz aus.

##### 3. Man übt sich darin:

Indem ich des ganzen Körpers gewahr bin, atme ich ein.

Man übt sich darin:

Indem ich des ganzen Körpers gewahr bin, atme ich aus.

##### 4. Man übt sich darin:

Indem ich den ganzen Körper zur Ruhe bringe, atme ich ein.

Man übt sich darin:

Indem ich den ganzen Körper zur Ruhe bringe, atme ich aus.

#### 02) Die Gruppe der Gefühle: Gefühle wahrnehmen

##### 5. Man übt sich darin:

Indem ich der Freude gewahr bin, atme ich ein.

Man übt sich darin:

Indem ich der Freude gewahr bin, atme ich aus.

##### 6. Man übt sich darin:

Indem ich des Glücks gewahr bin, atme ich ein.

Man übt sich darin:

Indem ich des Glücks gewahr bin, atme ich aus.

##### 7. Man übt sich darin:

Indem ich der geistigen Aktivität gewahr bin, atme ich ein.

Man übt sich darin:

Indem ich der geistigen Aktivität gewahr bin, atme ich aus.

##### 8. Man übt sich darin:

Indem ich die geistige Aktivität zur Ruhe kommen lasse, atme ich ein.

Man übt sich darin:

Indem ich die geistige Aktivität zur Ruhe kommen lasse, atme ich aus.

#### 03) Die Gruppe des Geistes

Bewusstsein der Emotionen durch Konzepte, Ideen, Vorstellungen

##### 9. Man übt sich darin:

Indem ich des Geistes gewahr bin, atme ich ein.

Man übt sich darin:

Indem ich des Geistes gewahr bin, atme ich aus.

10. Man übt sich darin:  
 Indem ich den Geist glücklich und zufrieden werden lasse, atme ich ein.  
 Man übt sich darin:  
 Indem ich den Geist glücklich und zufrieden werden lasse, atme ich aus.
11. Man übt sich darin:  
 Indem ich den Geist friedlich werden lasse, atme ich ein.  
 Man übt sich darin:  
 Indem ich den Geist friedlich werden lasse, atme ich aus.
12. Man übt sich darin:  
 Indem ich den Geist beruhige, atme ich ein.  
 Man übt sich darin:  
 Indem ich den Geist beruhige, atme ich aus.

04) Die Gruppe des Dhamma (Weisheit) Die Wahrheit betrachten.

13. Man übt sich darin:  
 Indem ich die Vergänglichkeit betrachte, atme ich ein.  
 Man übt sich darin:  
 Indem ich die Vergänglichkeit betrachte, atme ich aus.
14. Man übt sich darin:  
 Indem ich das Vergehen betrachte, atme ich ein.  
 Man übt sich darin:  
 Indem ich das Vergehen betrachte, atme ich aus.
15. Man übt sich darin:  
 Indem ich das Erlöschen betrachte, atme ich ein.  
 Man übt sich darin:  
 Indem ich das Erlöschen betrachte, atme ich aus.
16. Man übt sich darin:  
 Indem ich das Loslassen betrachte, atme ich ein.  
 Man übt sich darin:  
 Indem ich das Loslassen betrachte, atme ich aus.

Diese vier Gruppen stellen keine bestimmte Reihenfolge dar, die wir nacheinander erreichen müssen. Während wir auf unsere natürliche Atmung achten, nehmen wir ganz automatisch alle oben beschriebenen Situationen bewusst wahr. Dadurch werden wir von inneren Verletzungen geheilt und wir beruhigen den Geist nach und nach.

Die Ergebnisse der Ānāpānasati-Meditation werden in der buddhistischen Literatur durch zwei Gleichnisse verdeutlicht:

1. Unser Geist wird durch regelmäßige Meditation klar und strahlend, so wie die Natur durch einen Sommerregen vom Staub befreit wird und dadurch die Farben wieder zum Leuchten bringt.
2. Durch regelmäßige Atemmeditation gelingt es leichter, das Entstehen unheilsamer und negativer Gedanken zu vermeiden, so wie der Erdhügel auf einem Feld- oder Waldweg durch das Hin- und Herfahren von Autos und LKW platt- und festgedrückt wird.

B. Samiddhi  
 Samadhi Buddhistisches Meditationszentrum  
 Gierolstr. 7, 53127 Bonn