

Die Atemmeditation: Über das achtsame Ein- und Ausatmen (Ānāpānasati)

Vortrag am 4. Achtsamkeitsabend, 11.6.2009

Während des Kurses haben wir unsere Übungen immer wieder mit der Beobachtung unserer Atmung begonnen, sei es den Body-Scan, die Körperübungen oder die Sitzmeditation. Ich habe den Atem als unseren Anker der Achtsamkeit bezeichnet, der uns stets mit dem Hier und Jetzt verbindet, auch dann wenn uns unserer Gedanken, Bilder und Gefühle immer wieder aus dem Hier und Jetzt wegtragen in die Zukunft oder die Vergangenheit. Der Beobachtung des Atems kommt im MBSR-Kursen eine hohe Bedeutung zu.

Ich möchte deshalb heute Abend auf Anweisung des Buddhas zu sprechen kommen, die sich auf die Atemmeditation beziehen, weil ich überzeugt davon bin, dass wir dadurch unser Verständnis für diese Praxis vertiefen können. Hinweise von Buddha zur Atemmeditation gibt es insbesondere in zwei Lehrreden, dem Ānāpānasati Sutta (M118) in der Mittleren Sammlung und dem Ānāpāna Samyutta (S 54) in der Gruppierten Sammlung. In den beiden Lehrreden wird ausführlich auf die Atemmeditation eingegangen. Darüber hinaus finden sich aber auch in vielen anderen Lehrreden kürzere Hinweise auf die Atemmeditation. Ich habe Euch eine in zeitgenössisches Deutsch übersetzte und die typischen Wiederholungen in der Lehrrede weglassende Übersetzung von Paul Köppler als Kopie mitgebracht.

Ich lese Euch daraus den Teil vor, der unmittelbar die Atemmeditation betrifft:

„Wie wird nun die Achtsamkeit beim Atmen geübt? Ein Mönch begibt sich in den Wald, an den Fuss eines Baumes oder an einen einsamen Platz. Er setzt sich mit gekreuzten Beinen nieder, den Körper gerade aufgerichtet und erweckt die umfassende Achtsamkeit. Achtsam atmet er ein, achtsam atmet er aus.

	Körper
<i>Wenn er lange ein- oder ausatmet, so weiss er das.</i>	1
<i>Wenn er kurz ein- oder ausatmet, so weiss er das.</i>	2
<i>Er übt sich darin, während des Atmens den ganzen Körper zu empfinden und die</i>	3
<i>Aktivitäten des Körpers zu beruhigen.</i>	4
	Gefühl
<i>Er übt sich darin, während des Atmens Freude zu empfinden und</i>	5
<i>Glück zu erfahren.</i>	6
<i>Er übt sich darin, während des Atmens die geistige Aktivität zu erfahren</i>	7
<i>und zu beruhigen.</i>	8
	Bewusstsein
<i>Er übt sich darin, während des Atmens den Geist zu erfahren,</i>	9
<i>den Geist zu erfreuen,</i>	10
<i>zu sammeln,</i>	11
<i>und zu befreien.</i>	12
	Lehrinhalte
<i>Er übt sich darin, während des Atmens die Vergänglichkeit,,</i>	13
<i>die Freiheit von Gier,</i>	14
<i>das Verlöschen (von Wahrnehmung und Gefühl) und</i>	15
<i>das Loslassen wahrzunehmen.</i>	16

So wird die Achtsamkeit beim Atmen entfaltet und ständig geübt, damit sie reiche Ergebnisse und grossen Nutzen bringt.“ (M 118 P. Köppler, S. 201-202)

Ich weiss nicht, wie es euch geht, aber ich fragte mich nach der ersten Lektüre, ist das Alles?! Die Lehrrede geht zwar noch auf die vier Gebiete der Achtsamkeit und die Wirkungen der Atemmeditation ein. Aber weitere Anleitungen zur Atemmeditation kommen nicht. Gerade weil der Atemmeditation eine solche Bedeutung zukommt erstaunt das auf den ersten Blick.

Beim Näheren Hinsehen zeigt sich, dass mehr in den Worten steckt:

1. Es ist wichtig, dass wir uns für die Übung Zeit nehmen, uns aus dem Getriebe des Alltags zurückziehen und eine Haltung einnehmen, die es uns erlaubt, achtsam

zu sein.

2. Buddha gibt keinen Hinweis darauf, wo im Körper und wie wir genau den Atem zu beobachten haben. Er lässt uns bewusst die Freiheit, selber zu experimentieren und die Art und Weise der Atembeobachtung entdecken, die uns am ehesten entspricht. Es gibt kein richtig oder falsch, ob wir nun den Atem an den Nasenlöchern, im Bauchraum, in der Brust oder sonst wo wahrnehmen. Wichtig ist einzig, dass wir beim Atem bleiben.
3. Nach der Beobachtung der Qualität der Atmung an sich ‚Wenn er lange ein- und ausatmet, so weiss er das. Wenn er kurz ein- oder ausatmet, so weiss er das‘ kombiniert Buddha mit verschiedenen anderen Objekten der Achtsamkeit, mit dem Körper, den Gefühlen, dem Bewusstsein und den Lehrinhalten. Mit anderen Worten, Buddha stellt eine Verbindung zu den **vier Grundlagen der Achtsamkeit** her über die ich am Achtsamkeitsabend im Januar gesprochen habe (→ Satitipatthana Sutta). Wir selber haben uns im Kurs auch mit den vier Grundlagen der Achtsamkeit befasst. Wir haben die achtsame Körperwahrnehmung, die Wahrnehmung von Gefühlen und Gedanken in der Meditation und im Alltag geübt. Mit der vierten Grundlage der Achtsamkeit, mit der Lehre von Buddha haben wir uns nur am Rande beschäftigt.
4. Die Atembeobachtung kann demnach zwar auch für sich alleine geübt werden. Meist aber wird sie mit anderen Achtsamkeitsobjekten kombiniert. Sie ist Transportmittel um die Achtsamkeit in verschiedene Wahrnehmungsgebiete zu bringen. „Es geht weniger darum, unsere Achtsamkeit auf eine Sache zu fokussieren, sondern darum, unsere Achtsamkeit offenzuhalten und uns mit allem zu verbinden.“ (P. Köppler, S. 16)
5. Über die Beobachtung der Atmung soll Achtsamkeit entfaltet werden. Buddha macht keine Aussagen darüber, dass wir den Atem in irgend einer Art und Weise beeinflussen oder verändern sollen, sondern ihn ‚nur‘ zu beobachten. Zwei Elemente schwingen jeweils mit,
 - wahrzunehmen was ist und
 - zur Ruhe zu kommen.

„Er übt sich darin, während des Atmens den ganzen Körper zu empfinden und die Aktivität des Körpers zu beruhigen“, „geistige Aktivität zu erfahren und zu beruhigen“.

6. Wir können den Atem von innen her, oder mehr von aussen betrachten und zwischen diesen beiden Sichtweisen wechseln. Wir gewinnen dadurch Distanz und gewinnen innere Verbindung. Beim Atmen lässt ich das Kommen und Gehen, das Entstehen und Vergehen und damit auch das Loslassen zu üben (siehe Übungsanweisung in D22, Pkt. 342 und M10, S. 61).

Die Auswirkungen der Atemübungen in Kombination mit der achtsamen Wahrnehmung des Körpers, der Gefühle und den Gedanken (sowie den Lehrinhalten) werden im weiteren Verlauf der Lehrrede beschrieben (→ sieben Erleuchtungslieder, bojhhanga):

1. Durch die Übungen wird **die Achtsamkeit** gestärkt.
2. Die Stärkung der Achtsamkeit führt dazu, dass wir mit dem was in und um uns ist sind, es uns genau ansehen und **ergründen** (→ Wirklichkeitsergründung).
3. Das genauere Hinsehen gibt uns neue Sichtweisen, regt an, macht neugierig und setzt **Energie** in uns frei.
4. Diese Energie kombiniert mit dem was wir neu sehen und erkennen ruft **Freude** in uns hervor.
5. Die Freude macht uns dankbar, wird sind freudig mit dem was ist. Dadurch entsteht und Ruhe und **Stille** in uns.
6. Durch die Ruhe und Stille entsteht innere Zentriertheit und **Konzentration**.
7. Die innere Stille und Konzentration ruft **Gelassenheit** in uns hervor.

Der Atem steht uns, solange wir leben immer und überall zur Verfügung. Wir können uns ihm jederzeit anvertrauen und sei es auch nur für eine kurze Zeit Mitten im Gebtriebe des Alltags. Er ist die Basis, auf der wir unsere Achtsamkeit auch anderem

zuwenden können. In der Atmung spiegeln sich unsere Gefühle und unsere Befindlichkeit wieder. „Die Atmung steht an der Schwelle der willkürlichen und der automatischen Körperfunktionen und gibt daher eine gute Möglichkeit, den Wirkungskreis bewusster Körperkontrolle zu erweitern.“ (Nyānaponika, S. 58) Nicht umsonst hat Buddha der Atemmeditation einen so hohen Stellenwert in seinen Meditationsanleitungen zugewiesen.

Ich möchte schliessen mit einem weiteren kurzen Zitat aus der Lehrrede, in der Buddha selbst die Bedeutung der Atemmeditation unterstreicht:

„Wird die Achtsamkeit beim Atmen entfaltet und ständig geübt, so bringt sie reiche Ergebnisse und grossen Nutzen. Sie ermöglicht die vier Grundlagen der Achtsamkeit. Diese ermöglichen uns die sieben Glieder des Erwachens. Diese ermöglichen die Befreiung durch Wissen.“ (P. Köppler, S. 201)

Damit wird auch der Bogen zum Thema unseres ersten Achtsamkeitsabend mit dem Titel „Achtsamkeit wozu?“ gespannt: Achtsamkeit ermöglicht die Befreiung durch Wissen.

Literatur:

- P. Köppler, So meditiert Buddha, O.W. Barth, ISBN 978-3-502-61185-8
- Nyānaponika, Geistestraining durch Achtsamkeit, Verlag Beyerlein & Steinschulte, ISBN 3-931095-02-9
- Nyānatiloka, Buddhistisches Wörterbuch, Verlag Beyerlein & Steinschulte ISBN 3-931095-09-06
- Die Reden des Buddha, Längere Sammlung, Verlag Beyerlein & Steinschulte, ISBN 3-931095-15-0
- Die Lehrreden des Buddha aus der Mittleren Sammlung, Jhana Verlag, ISBN 3-931274-13-6
- Die Reden des Buddha, Gruppierte Sammlung, Verlag Beyerlein & Steinschulte, ISBN 3-931095-16-9

Abkürzungen:

D	Dighā-Nikāya	Längere Sammlung
M	Majjhima-Nikāya	Mittlere Sammlung
S	Samyutta-Nikāya	Gruppierte Sammlung

Anhang I

Vier Pfeiler der Achtsamkeit (S47, D22, M10)	16-fache Atembetrachtung (S54, M118)
1. Pfeiler: Körperbetrachtung	1. Wenn er lange einatmet, weiss er, ich... Wenn er lange ausatmet, weiss er, ich... 2. Wenn er kurz einatmet, weiss er, ich... Wenn er kurz ausatmet, weiss er, ich... 3. Den ganzen Atemkörper (Körper) klar wahrnehmend will ich einatmen, Den ganzen Atemkörper klar wahrnehmend will ich ausatmen, 4. Die Körperfunktion (Körpergestaltung) besänftigend, will ich einatmen... Die Körperfunktion besänftigend, will ich ausatmen...
2. Pfeiler Gefühlsbetrachtung	5. Die Verzückung (Entzücken) empfindend, will ich einatmen... Die Verzückung empfindend, will ich ausatmen... 6. Glück (Wohl, Glückseligkeit) empfindend, will ich einatmen... Glück empfindend, will ich ausatmen... 7. Die Geistesfunktion (Herzensgestaltung) empfindend will ich einatmen... Die Geistesfunktion empfindend will ich ausatmen... 8. Die Geistesfunktion (Herzensgestaltung) beruhigend will ich einatmen... Die Geistesgestaltung beruhigend will ich ausatmen...
3. Pfeiler Bewusstseinsbetrachtung	9. Den Geist empfindend will ich einatmen... Den Geist empfindend will ich ausatmen... 10. Den Geist erheiternd will ich einatmen... Den Geist erheiternd will ich ausatmen... 11. Den Geist sammelnd will ich einatmen... Den Geist sammelnd will ich ausatmen... 12. Den Geist befreiend will ich einatmen... Den Geist befreiend will ich ausatmen...
4. Pfeiler Geistesobjektbetrachtung	13. Die Vergänglichkeit betrachtend will ich einatmen... Die Vergänglichkeit betrachtend will ich ausatmen... 14. Die Loslösung betrachtend will ich einatmen... Die Loslösung betrachtend will ich ausatmen... 15. Die Erlösung (Aufhören) betrachtend will ich einatmen... Die Erlösung betrachtend will ich ausatmen... 16. Das Fahrenlassen (Loslassen) betrachtend will ich einatmen... Das Loslassen betrachtend will ich ausatmen...

Nach Nyānatiloka, Stichwort ‚Ānapānasati‘