

## Offene Achtsamkeit (9) – Anapanasati

(Pali: *ana* = einatmen, *apana* = ausatmen, *sati* = Achtsamkeit)

Fortführung der vorangegangenen Notiz (8).

**Leitspruch:** „ Der Atem ist Gestalter des Körpers, der Empfindungen und Emotionen “<sup>1 2</sup>

### (A) Was wir bisher gelernt haben

Unser A-Kurs will praktische Anleitung geben zu körperlicher und/oder psychischer **Stabilisierung**, ja sogar (bis zu einem gewissen bescheidenen Grad) zur **Selbstheilung** – und zwar **OHNE** Zuhilfenahme weiterer medizinischer od. chemischer Mittel. – Es ist eine erstaunlich „**einfache und recht preiswerte Medizin**“, die wir anbieten. Sie besteht aus zwei Komponenten:

- die **Achtsamkeit / Bewusstheit** (*sati*) als "geistiges" Mittel,
- die **Atmung** (*anâpana*) als "körperliches" Mittel.

Ihre Effizienz ist allerdings von jeder/jeden selbst zu testen (!). Dies gestattet zudem, **uns selbst** ein wenig **besser kennen zu lernen**.

Bisher haben wir diese „Medizin“ zunächst eher etwas "intuitiv" und noch recht "oberflächlich" anzuwenden gelernt. Denn wir waren zunächst bemüht, die sog. „Störungen“ des Heilvorganges, die bei Anwendung der „Medizin“ auftreten können, besser in den Griff zu bekommen. Zusammenfassend sagten wir: „*In der Meditation (also der Heilbehandlung) gibt es gar keine ‚Störungen‘ sondern nur natürliche Begleitphänomene, die freundlich und aufmerksam ebenfalls zu berücksichtigen aber nicht als unüberwindliche Heil-Barrieren aufzufassen sind*“.

Dass der **Atem** das wichtigste körperliche Hilfsmittel / die "leitende Strickleiter" in all unseren Übungen ist, haben wir schon seit 1 Jahr (seit Beginn des A-Kurses, März 2017) gelernt, geübt und wertgeschätzt.

Das wichtigste, was wir bislang damit gelernt haben, war, entlang dem Atemvorgang allen inneren und äußeren Phänomenen gegenüber "**Achtsamkeit & Freundlichkeit**" **walten zu lassen, ohne sich dabei in sie allzu sehr wieder zu verstricken**. Durch **achtsames reines Beobachten** leiderzeugender Phänomene (wie z.B. Unwohlsein, physischer Schmerz, Unsicherheit, Trauer, Wut, Verzweiflung, ...) konnten wir ihre „Dämonie“ lindern, ohne sie zu „unterdrücken“ und ohne gleich zu den bekannten, von Verstand und Gewohnheit suggerierten „Sofortmaßnahmen“ greifen zu müssen (Ablenkung, Schmerzmittel, Tranquilizer, Alkohol, Rauchen, ...). In einfachen Fällen verschwanden sie mit bewusstem Atmen und genauem Hinschauen einfach von selbst. Wir nannten das ein kleines „Wunder“, weil die meisten von uns eine solch einfache Linderungsmethode noch nicht bewusst praktiziert hatten. In schwereren Fällen braucht man Geduld und **längeres Üben** (und den Realitätssinn, dass Achtsamkeit & Atmen keine „eierlegende Wollmilchsau“ ist). Das ergab schon eine recht gute Heilwirkung.

Die bisherigen Vorbereitungen im ersten Jahr waren für den Anfang notwendig, sind aber **noch nicht hinreichend** für wirklich wirksame **achtsame Atemübung** (p: *anapanasati*): Denn wir waren bisher immer noch etwas zu ungenau, etwas zu oberflächlich, etwas zu „romantisch“.

<sup>1</sup> Literatur-Empfehlung: **Ajahn Buddhadasa** (einer der bedeutendsten Thai-Mönche de s 20.Jh.).

Internet: <http://das-buddhistische-haus.de/pages/de/dhamma/ajahn-buddhadasa> "Anapanasati – Die sanfte Heilung der spirituellen Krankheit" – [Das Pâli-Wort "Anapanasati" heißt "Achtsamkeit beim Ein- & Ausatmen". Das Wort "Pranajana" bedeutet im indischen (nicht nur buddhistischen) Gebrauch fast dasselbe. "Prana" heißt einfach "Die Macht des Atems".]

<sup>2</sup> Wer an den Suttas (Lehrreden des Buddha) im **Sutta Pitaka** des **Palikanon** (*tipitaka*) interessiert sein sollte, lese zum Beispiel dazu das ziemlich komprimierte Sutta **M118** aus dem *Majjhimanikaya*. Quelle z.B.: [www.palikanon.com](http://www.palikanon.com) / *Majjhimanikaya* / *M118: Anapanasati Sutta*, um einen Eindruck davon zu bekommen, wie der Buddha seinen Mönchen das *Anapanasati* gelehrt haben mag. (Das Sutta M118 stammt nicht von Buddha selbst, sondern es wurde nach Buddhas Tod von einer Mönchsgruppe wie eine „Lehrrede des Meisters“ nachempfunden und dementsprechend nachträglich kompiliert.)

Außerdem haben wir die geistige Medizinkomponente "**Achtsamkeit / Bewusstheit**" (p: *sati*) noch nicht präzise genug mit der körperlichen Medizinkomponente, dem **Atemvorgang selbst** verknüpft. Wir haben noch nicht präzise genug geübt, wie man wirklich gezielt und in kürzester Zeit (statt eher nur "zufällig" oder „glücklicher Umstände halber“) mit dem Atem-Hilfsmittel in die **STILLE, d.h. in tiefe, heilende Konzentration** (p: *samadhi*) kommt, und das auch wirklich sofort mit dem Atem "**SPÜRT**" – und „Geist & Körper“ (p: *nâma-rûpa*) damit sogar **bewusst heilsam regulieren kann**.

Das wollen wir nun in den nächsten Sitzungen nachholen. Es wird ein bisschen „anspruchsvoller“ und zu Anfang vielleicht auch „anstrengender“ sein als bisher.

## Fangen wir daher noch einmal ganz von vorne an!

Warum tun wir das? – Das Fernziel kann ich Euch jetzt noch nicht verraten; ich könnte es nur andeuten, ohne Hoffnung, dass ihr es versteht: Es ist die – für viele irrsinnig erscheinende – Behauptung, dass all unser tägliches vergängliches Leid und auch all unsere tägliche vergängliche Freude durch nichts anderes als durch unsere ganz natürliche aber Verwirrung stiftende „**ICH-und-Mein**“-Vorstellung erzeugt werde.

Darüber wollen wir uns jetzt noch nicht den Kopf zerbrechen. Viel einfacher ist erst einmal die Feststellung: Uns ist ein wertvolles Werkzeug geschenkt: der **Atem**. Um es achtsam und gut anzuwenden, haben wir zwei Aufgaben:

**Aufgabe 1: Wie funktioniert das Werkzeug „Atem“?** – Wir wollen dieses Werkzeug selbst genauer kennen lernen, wir wollen den Atem selbst besser „verstehen“.

**Aufgabe 2: Wie wendet man das Werkzeug „Atem“ in Verbindung mit der „Achtsamkeit“ an?** – Wir wollen herausfinden, wie wir dieses Werkzeug **regulierend und heilend** aber **ohne** „Gewaltanwendung/ Unterdrückung“ auf unser „Geist-Körper-System“ (p: *nâma-rûpa*) **bewusst** wirken lassen können, so dass wir weniger von Stress und unseren vielen verschiedenen *Empfindungen, Emotionen, Stimmungen* beherrscht werden, sondern dass wir sie zwar im Zusammenleben erkennen und nutzen, aber **nicht mehr ihr Sklave sein** müssen.

(Anm.: Dieses „nicht mehr Sklave sein“ nennen Buddhisten, wenn es nachhaltig ist, „Erwachen“ oder „Befreiung vom Leid“.)

### (B.1) Aufgabe 1 – den Atem verstehen

Zunächst beschäftigen wir uns **mit dem Atemvorgang selbst**, denn er ist, wie im Leitspruch behauptet, der „**Gestalter des Körpers, der Empfindungen, Emotionen und Stimmungen**“. Wir wollen den Atemvorgang und seine Wirkung auf unser „Geist-Körper-System“ (p: *nâma-rûpa*) **besser verstehen**, um ihn später noch bewusster und wirkungsvoller heilbringend anwenden zu können.

**Bekannt** ist, dass sowohl Körperphänomene als auch Emotionen / Stimmungen Einfluss auf die Atmung haben. Z.B. lässt **Angst** den Atem flach, schnell, unregelmäßig werden. Ein **Schreck** lässt den Atem „stocken“ (man hält unbewusst den Atem an und schnappt dann nach Luft). Körperliches **Wohlbefinden** lässt den Atem langsam oder sogar "leicht und fein" werden.

**Weniger bekannt** ist das **Umgekehrte**: Durch sanfte, bewusste **Regulierung** des Atems kann man Schmerzempfinden, Emotionen und Stimmungen beeinflussen: **Man verwendet den Atem bewusst als Gestalter der eigenen Befindlichkeit**. Genau das wird unser Übungsthema in Aufgabe 2 sein. Zunächst aber nehmen wir uns folgende Übungsschritte für Aufgabe 1 vor.

• **Übungsschritt (a)**: Atme etwa 3 Min. willentlich ein und aus und zwar: **KURZ**, schnell, (auch unregelmäßig, auch schroff, rau). Als Rhythmus zähle etwa 1 oder max. 2 Sec. für's Einatmen, 1 oder max. 2 Sec. fürs Ausatmen.

• **Übungsschritt (b):** Atme etwa 3 Min. willentlich ein und aus und zwar: **LANG**, langsam, (regelmäßig, und mit der Zeit feiner, leichter). Als Rhythmus zähle etwa 4 Sec. für's Einatmen, 4-6 Sec. fürs Ausatmen.

Ihr habt sicher sofort gemerkt, dass die **LANGE** Atmung (**b**) besser ist als die kurze (**a**), um sich zu beruhigen und „in die Stille zu kommen“ und schließlich „klar“ über sich „Bescheid zu wissen“. (Ein gewisser Grad von Stille ist ja, wie wir schon wissen, die Voraussetzung für alle weiteren Übungsziele.)

Wie lange das „**lange Atmen**“ sein soll, will ich nicht allgemein vorschreiben. Jede/jeder muss für sich selbst herausfinden, was für sie/ihn die beste Dauer des langen Einatmens / die beste Dauer des langen Ausatmens ist.

Anmerkung: Man muss die Sekunden nicht „verbal“ zählen („eins“, „zwei“, „drei“, ...); das könnte den Verstand zu sehr beanspruchen und dich so vom **achtsamen Spüren** ablenken. Statt des verbalen Zählens benutze ich zum Beispiel rhythmische Druckimpulse aufs Trommelfell. Diese erfolgen durch Betätigen eines Muskels am Gehörgang. – Wer dazu keinen Zugang hat, erzeuge diesen Rhythmus durch leises Schnalzen mit der Zunge auf den Gaumen.

• **Übungsschritt (c):** Tue anfänglich ein paar „kräftige Schnauer“ gemäß „**kurzem Atem**“ (**a**). Das hat nur den Zweck, sich drauf zu konzentrieren: „*jetzt geht's ums Atmen selbst*“. Verwende dann (für etwa 20 Min.) nur noch das „**lange Atmen**“ (**b**) und beobachte / spüre bei jedem Ein- und Ausatmen möglichst genau, welche Wirkungen es auf Körper und Gemüt hat. Mache dir dabei „nichts mit dem Verstand vor“, bilde dir nichts ein, sondern **beobachte** (p: *sati*) wirklich nur die Wirkung dieser Atemtechnik auf Körper und Gemüt. Nach einiger Übung kannst du auch das „willentliche Zählen“ (mit Gehörmuskel oder Zunge) sein lassen und den Atem in der eingeübten „langen Art“ (**b**) **sich selbst überlassen**.

Wenn Ihr beim ersten Mal die recht subtilen Atem-Wirkungen noch nicht spürt, seid nicht beunruhigt. Wir werden die **Übung (c)** noch oft wiederholen, damit sie mit der Zeit natürlich und ungezwungen wird, und damit wir immer besser die feineren Wirkungen des Ein- und Ausatmens auf Körper und Gemüt **spüren**. Dabei sollten wir „nichts Besonderes wollen“, „nichts Besonderes erwarten“, „uns nichts mit dem Verstand einbilden“. Auch wollen wir im Schritt (c) mit dem Atem noch nichts „regulieren“ (das kommt erst später, ganz von selbst). Es kommt einzig und allein auf das **genaue Spüren der Atemwirkung** an. Wenn wir Angenehmes Spüren, sind wir dankbar dafür. Wenn wir Unangenehmes spüren, sind wir dankbar, dass wir überhaupt atmen und was spüren. Wenn wir gar nichts spüren, atmen wir einfach weiter. Wenn uns Gedankenfetzen aufkommen, betrachten wir sie nicht als „Störung“, sondern stellen sie nur freundlich fest, ohne sie zu analysieren, und kehren geduldig zum „langen Atmen“ zurück. (Durch „Analysieren“ könnte der Atem für einen Moment „kurz“ / „unregelmäßig“ werden; das ist aber im Schritt (c) nicht mehr beabsichtigt.)

## **(B.2) Aufgabe 2 – den Atem zur Heilung anwenden**

Wenn wir mit Aufgabe 1 den Atem selbst hinreichend „verstanden“ haben, können wir uns seiner Anwendung auf unser Geist-Körper-System (p: *nama-rupa*) zuwenden. Es gibt sehr viele Anwendungen des Atems. Die beiden wichtigsten sind:

- „**Konzentration**“, um in die **Stille** zu kommen; (die ist ja Voraussetzung für alle weiterführenden Übungen!)
- „**Klar blicken**“; klar spüren & erkennen, wie unser Gemütszustand momentan ist, d.h.: über sich in jedem Moment „Bescheid zu wissen“, ohne sich mit dem Verstand oder gemäß einer gewohnten „Ideologie“ etwas vorzugaukeln.

### (B.2.1) Konzentration

„**Konzentration**“ ist die Fähigkeit, die Achtsamkeit „auf einen einzigen Punkt“ zu setzen – sei er nun körperlicher oder geistiger Art. Im Pâli heißt dies *ekaggatâ* (skr.: *ekagrata*), übersetzt mit „Einspitzigkeit“. Konzentration ist für die Förderung fast aller Meditationszwecke ein sehr geeignetes Hilfsmittel. Konzentration heißt allgemein auf Pali (oder Sanskrit) auch **samadhi**, übersetzt auch mit „Samm lung“ (Vorbereitendes dazu heißt p: *samatha* ~ Beruhigung). Konzentration spielt sowohl bei der Aufgabe 1 (den Atem verstehen) als auch bei der Aufgabe 2 (den Atem anwenden) eine Rolle. Genug nun der Theorie! Wir wollen uns nun eine einfache Anleitung anschauen, wie man Konzentration erzeugt:

- **Übungsschritt (d)** – „Einspitzigkeit“, p: *ekaggatâ*, beim Atmen.

Der Atem wird an **EINER** Stelle (wo man ihn gut spürt) beobachtet. Z.B. an den Nasenflügeln, wo der Atem kalt ein- und warm ausgeht. (Oder auch an der Bachdecke, die sich beim Atmen hebt und senkt). Wir nehmen die Nasenflügel.

Effekt? – Ihr müsst es nur hinreichend oft und **geduldig selbst üben**: Der Effekt ist überwältigend!! Er führt unglaublich schnell in den (ersehnten) Gemütszustand der „**Stille**“, welche ja der Zustand ist, in dem man überhaupt irgendwelche tiefgreifendere „Erkenntnis“ erlangen kann. Wir werden daher den Übungsschritt (d) („Einspitzigkeit“) hinreichend oft üben.

### (B2.2) Klar blicken

„**Klar blicken**“ ist eine besondere Art der Meditation. Sie ist dazu da, sich über den eigenen momentanen Zustand klar zu werden. Auf Pali heißt sie **vipassana**. Es gibt unzählige Übungsschritte dazu.

- **Übungsschritt (e)**: &&&