

# Meditation zur Betrachtung der Vergänglichkeit (*Anicca-Saññā*)

## Einleitung:

Setzt euch bequem hin, mit aufrechter, aber entspannter Haltung. Schließt die Augen oder senkt den Blick sanft. Spürt für einen Moment den Körper, so wie er jetzt ist. Nehmt wahr, wie ihr sitzt, wie der Atem in euch fließt, wie der Körper auf der Unterlage ruht.

## 1. Den Atem als Veränderung erfahren

Lenkt die Aufmerksamkeit sanft auf den Atem. Spürt, wie er kommt und geht, ohne dass ihr ihn festhalten könnt. Jeder Einatem beginnt, verweilt kurz, vergeht. Jeder Ausatem beginnt, verweilt kurz, vergeht. Kein Atemzug ist genau wie der vorherige. Kann man auch nur einen einzigen Atemzug anhalten und bewahren?

## 2. Veränderung im Körper wahrnehmen

Nun weitet eure Achtsamkeit auf den Körper aus. Spürt, wie Empfindungen auftauchen und vergehen – vielleicht Wärme, Kühle, Kribbeln, Druck. Was auch immer ihr bemerkt: Es bleibt nicht. Alles verändert sich, sanft, stetig. Gibt es etwas im Körper, das wirklich unveränderlich ist?

## 3. Die Vergänglichkeit im Geist erkennen

Richtet eure Aufmerksamkeit nun auf den Geist. Gedanken kommen, verweilen einen Moment, verschwinden wieder. Gefühle entstehen, verändern sich, lösen sich auf. Auch Freude, auch Sorgen – nichts bleibt. Seht ihr, wie der Geist ein Fluss ist, immer in Bewegung?

## 4. Reflexion

Nun verweilt einfach in dieser Erkenntnis: Alles verändert sich. Nichts bleibt fest, nichts kann gehalten werden. Und doch – wenn ihr diese Veränderung mit ruhiger Achtsamkeit betrachtet, entsteht da nicht eine tiefe Gelassenheit? Ein Raum, der weit und friedlich ist?

## Abschluss:

Kommt langsam zurück ins gegenwärtige Erleben. Spürt wieder den Körper, hört die Geräusche um euch herum. Wenn ihr soweit seid, öffnet die Augen. Betrachtet die Welt mit frischem Blick – wissend, dass alles fließt.



# Meditation zur Betrachtung des Nicht-Selbst (Anattā-Saññā)

## Einleitung:

Setzt euch in einer Haltung, die euch Stabilität und Leichtigkeit gibt. Schließt die Augen oder haltet den Blick sanft gesenkt. Spürt für einen Moment euren Körper und euren Atem.

## 1. Den Körper untersuchen

Lenkt eure Achtsamkeit auf den Körper. Spürt den Atem, spürt Empfindungen. Fragt euch: Gehört mir dieser Körper wirklich? Kann ich verhindern, dass er müde wird? Kann ich ihn daran hindern, zu altern? Oder ist er einfach ein natürlicher Prozess, der seinen eigenen Gesetzen folgt?

## 2. Den Geist erforschen

Nun richtet eure Aufmerksamkeit auf den Geist. Beobachtet, wie Gedanken auftauchen – ohne dass ihr sie eingeladen habt. Beobachtet, wie sie wieder verschwinden – ohne dass ihr sie aufhalten könnt. Wer entscheidet, welche Gedanken kommen? Wo ist das „Ich“, das alles kontrolliert?

## 3. Die Natur der Erfahrung betrachten

Alles, was ihr wahrnehmt – Körper, Gefühle, Gedanken – geschieht nach seinen eigenen Bedingungen. Sie kommen und gehen, genau wie Wellen auf dem Meer. Gibt es in diesem ständigen Fluss etwas, das wirklich „mein Selbst“ ist?

## 4. Reflexion

Verweilt für einige Momente in dieser offenen Betrachtung. Kein Greifen, kein Zurückweisen – nur ein stilles Schauen. Wenn nichts wirklich „mein“ ist, wer oder was leidet dann? Kann das Erkennen dieser Wahrheit vielleicht eine sanfte Freiheit mit sich bringen?

## Abschluss:

Spürt den Körper noch einmal. Hört die Geräusche um euch herum. Atmet tief ein, tief aus. Und wenn ihr die Augen öffnet, betrachtet die Welt für einen Moment so, wie sie ist – ohne ein „Ich“, das festhält, sondern einfach als reines Erleben.

