

Ānāpānasati

Anleitung zur Atem-Achtsamkeit

1. Wahrnehmen langer Atemzüge

- Beim langen Einatmen erkennst Du: „Ich atme lang ein.“
- Beim langen Ausatmen erkennst Du: „Ich atme lang aus.“

2. Wahrnehmen kurzer Atemzüge

- Beim kurzen Einatmen erkennst Du: „Ich atme kurz ein.“
- Beim kurzen Ausatmen erkennst Du: „Ich atme kurz aus.“

3. Den ganzen Körper spüren

- Übe: „Ich atme ein und spüre meinen ganzen Körper.“
- Übe: „Ich atme aus und spüre meinen ganzen Körper.“

4. Den Körper beruhigen

- Übe: „Ich atme ein und beruhige meinen Körper.“
- Übe: „Ich atme aus und beruhige meinen Körper.“

5. Freude wahrnehmen

- Übe: „Ich atme ein und nehme Freude wahr.“
- Übe: „Ich atme aus und nehme Freude wahr.“

6. Wohlgefühl wahrnehmen

- Übe: „Ich atme ein und nehme Wohlgefühl wahr.“
- Übe: „Ich atme aus und nehme Wohlgefühl wahr.“

7. Gefühle und Gedanken klar erkennen

- Übe: „Ich atme ein und erkenne meine Gefühle und Gedanken klar.“
- Übe: „Ich atme aus und erkenne meine Gefühle und Gedanken klar.“

8. Gefühle und Gedanken beruhigen

- Übe: „Ich atme ein und beruhige meine Gefühle und Gedanken.“
- Übe: „Ich atme aus und beruhige meine Gefühle und Gedanken.“

9. Den Zustand des Geistes wahrnehmen

- Übe: „Ich atme ein und nehme den Zustand meines Geistes klar wahr.“
- Übe: „Ich atme aus und nehme den Zustand meines Geistes klar wahr.“

10. Den Geist erfreuen

- Übe: „Ich atme ein und mache meinen Geist zufrieden.“
- Übe: „Ich atme aus und mache meinen Geist zufrieden.“

11. Den Geist sammeln und fokussieren

- Übe: „Ich atme ein und sammle meinen Geist.“
- Übe: „Ich atme aus und sammle meinen Geist.“

12. Den Geist loslassen und öffnen

- Übe: „Ich atme ein und lasse den Geist los.“
- Übe: „Ich atme aus und lasse den Geist los.“

13. Vergänglichkeit wahrnehmen

- Übe: „Ich atme ein und erkenne, dass alles sich verändert.“
- Übe: „Ich atme aus und erkenne, dass alles sich verändert.“

14. Nicht-Anhaften üben

- Übe: „Ich atme ein und lasse los von allem, was mich bindet.“
- Übe: „Ich atme aus und lasse los von allem, was mich bindet.“

15. Enden und Vergehen wahrnehmen

- Übe: „Ich atme ein und nehme wahr, wie Dinge entstehen und vergehen.“
- Übe: „Ich atme aus und nehme wahr, wie Dinge entstehen und vergehen.“

16. Völliges Loslassen üben

- Übe: „Ich atme ein und lasse vollkommen los.“
- Übe: „Ich atme aus und lasse vollkommen los.“

Übersetzung basierend auf Thanissaro Bhikkhu, Ānāpānasati Sutta (MN 118)