



Ānāpānasati – Atemzentrierte Anleitung

1. Langer Atem (0 min)

Übe: „Ich atme lang ein.“

Übe: „Ich atme lang aus.“

2. Kurzer Atem (2 min)

Übe: „Ich atme kurz ein.“

Übe: „Ich atme kurz aus.“

3. Atem im ganzen Körper spüren (4 min)

Übe: „Ich atme ein und spüre den Atem im ganzen Körper.“

Übe: „Ich atme aus und spüre den Atem im ganzen Körper.“

4. Atem beruhigen (6 min)

Übe: „Ich atme ein und beruhige den Atemfluss.“

Übe: „Ich atme aus und beruhige den Atemfluss.“

5. Freude im Atem bemerken (8 min)

Übe: „Ich atme ein und es entsteht Freude mit dem Atem.“

Übe: „Ich atme aus und es entsteht Freude mit dem Atem.“

6. Wohlgefühl im Atem bemerken (10 min)

Übe: „Ich atme ein und spüre Wohlgefühl im Atem.“

Übe: „Ich atme aus und spüre Wohlgefühl im Atem.“

7. Atem und innere Regungen erkennen (12 min)

Übe: „Ich atme ein und bemerke, wie Atem Gefühle und Eindrücke bewegt.“

Übe: „Ich atme aus und bemerke, wie Atem Gefühle und Eindrücke bewegt.“

8. Innere Regungen mit dem Atem beruhigen (14 min)

Übe: „Ich atme ein und beruhige Gefühle und Eindrücke mit dem Atem.“

Übe: „Ich atme aus und beruhige Gefühle und Eindrücke mit dem Atem.“



9. Geisteszustand beim Atmen erkennen (16 min)

Übe: „Ich atme ein und sehe klar, wie mein Geist jetzt ist.“

Übe: „Ich atme aus und sehe klar, wie mein Geist jetzt ist.“

10. Geist mit dem Atem erfreuen (18 min)

Übe: „Ich atme ein und erhelle den Geist mit dem Atem.“

Übe: „Ich atme aus und erhelle den Geist mit dem Atem.“

11. Geist mit dem Atem sammeln (20 min)

Übe: „Ich atme ein und sammle den Geist beim Atem.“

Übe: „Ich atme aus und sammle den Geist beim Atem.“

12. Geist mit dem Atem loslassen (22 min)

Übe: „Ich atme ein und lasse den Geist weit und frei werden.“

Übe: „Ich atme aus und lasse den Geist weit und frei werden.“

13. Vergänglichkeit im Atem sehen (24 min)

Übe: „Ich atme ein und erkenne im Atem: alles verändert sich.“

Übe: „Ich atme aus und erkenne im Atem: alles verändert sich.“

14. Nicht-Anhaften mit dem Atem (26 min)

Übe: „Ich atme ein und lasse Festhalten verblassen.“

Übe: „Ich atme aus und lasse Festhalten verblassen.“

15. Enden im Atem sehen (28 min)

Übe: „Ich atme ein und bemerke: Dinge hören auf.“

Übe: „Ich atme aus und bemerke: Dinge hören auf.“

16. Vollständig loslassen (30 min)

Übe: „Ich atme ein und lasse ganz los.“

Übe: „Ich atme aus und lasse ganz los.“

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