

Volle Vergegenwärtigung des Atems

Ānāpānasati Sutta · Fassung in der Plum-Village-Tradition nach Zenmeister Thích Nhất Hạnh

I

So habe ich gehört:

Zu jener Zeit weilte der Buddha in Savatthi im Östlichen Park, gemeinsam mit vielen wohl bekannten und vielseitig gebildeten Schülern. Unter ihnen waren Shariputra, Maha-Moggallana, Maha-Kassapa, Maha-Kaccayana, Maha-Kotthita, Maha-Kappina, Maha-Cunda, Anuradha, Revata und Ananda.

Die älteren Mönche in der Gemeinschaft unterwiesen mit Eifer und Hingabe diejenigen Mönche, die noch nicht mit der Übung vertraut waren. Einige unterwiesen 10 Schüler, andere 20, einige 30 und andere 40; auf diese Weise machten die Mönche, denen die Übung noch nicht so geläufig war, allmählich große Fortschritte.

In dieser Nacht war Vollmond, und die Gemeinschaft hielt die Pavarana-Zeremonie ab, um das Ende des Regenzeit-Retreats anzuzeigen. Der Buddha, der Erhabene, Vollerwachte, hatte unter freiem Himmel Platz genommen. Seine Schüler, die Mönche, versammelten sich um ihn. Er blickte auf die Versammlung der Mönche und begann zu sprechen:

»Ehrwürdige Mönche, ich bin erfreut, die Ergebnisse zu sehen, die ihr in eurer Übung bereits erzielt habt. Und ich weiß, dass ihr noch größere Fortschritte machen könnt. Was ihr bisher nicht erreicht habt, könnt ihr noch erreichen. Was ihr bisher nicht verwirklicht habt, könnt ihr noch verwirklichen. (Um eure Bemühungen zu unterstützen) werde ich hier bleiben bis zum nächsten Vollmondtag.«

Als sie hörten, dass der Buddha noch einen Monat in Savatthi bleiben würde, machten sich Mönche aus dem ganzen Land auf den Weg, um ihn zu hören und bei ihm zu lernen. Die älteren, fortgeschrittenen Mönche fuhren fort, mit noch größerer Hingabe jene Mönche, die mit der Übung noch nicht vertraut waren, zu unterrichten. Dank dieser Hilfe gelang es den neuen Mönchen, allmählich in ihrem Verstehen voranzuschreiten.

Als nun der nächste Vollmondtag gekommen war, nahm der Buddha unter freiem Himmel Platz, blickte auf die Versammlung der Mönche und sprach:

»Mönche, unsere Gemeinschaft ist rein und gut. In ihrem Innersten ist sie ohne nutzloses und überhebliches Gerede, und so verdient sie, Spenden und Gaben zu empfangen und als Feld des Verdienstes betrachtet zu werden. Eine derartige Gemeinschaft gibt es selten, und jeder Pilger, der sie aufsucht, wie weit auch immer er zu reisen hat, wird ihre Achtbarkeit erkennen.

Mönche, in dieser Versammlung gibt es Mönche, die bereits die Frucht der Arhatschaft verwirklicht haben, die jegliche Wurzeln des Leidens vernichtet, jegliche Last abgelegt und Vollkommenes Verstehen und Befreiung erlangt haben.

Da gibt es auch Mönche, die bereits die ersten fünf inneren Fesseln durchtrennt und die Frucht der Niemals-Wiederkehr in den Kreislauf von Leben und Tod verwirklicht haben.

Da gibt es Mönche, welche die ersten drei inneren Fesseln gelöst und die Frucht der Einmal-Wiederkehr errichtet haben. Sie haben die Wurzeln von Gier, Hass und Unwissenheit abgeschnitten und müssen nur noch einmal in den Kreislauf von Leben und Tod zurückkehren.

Es gibt Mönche, welche die drei ersten Fesseln gelöst und die Frucht des Stromeintritts erlangt haben; sie steuern sicher dem Vollkommenen Erwachen zu. Da sind diejenigen, welche die Vier Verankerungen der Achtsamkeit üben.

Da sind Mönche, welche die Vier Rechten Bemühungen üben und andere, die die Vier Grundlagen des Erfolgs üben. Wir kennen Mönche, welche die Fünf Fähigkeiten üben und solche, die die Fünf Kräfte üben.

Andere wieder üben die Sieben Faktoren des Erwachens; manche üben den Edlen Achtfachen Pfad.

Es gibt Mönche, welche sich in der Entfaltung der Liebenden Güte üben, solche, die sich in der Entfaltung des Mitgefühls üben, andere üben sich in der Entfaltung der Freude, wieder andere in der Entfaltung des Gleichmuts.

Es gibt die Mönche, welche die Neun Betrachtungen üben und andere, die die Beobachtung der Unbeständigkeit üben.

Auch gibt es bereits Mönche, die sich darin üben, die Achtsamkeit auf den Atem zu richten.

II

Mönche, die Methode, den Atem vollkommen bewusst wahrzunehmen, wird, wenn sie beständig entfaltet und geübt wird, reiche Früchte tragen und großen Nutzen bringen. Sie wird zum Erfolg in der Übung der Vier Verankerungen der Achtsamkeit führen.

Wird die Methode der Vier Verankerungen der Achtsamkeit beständig entfaltet und geübt, so führt sie zum Erfolg in der Übung der Sieben Faktoren des Erwachens.

Die Sieben Faktoren des Erwachens rufen, wenn sie beständig entwickelt und geübt werden, Verstehen und Befreiung des Geistes hervor.

Wie aber kann die Methode, den Atem vollkommen bewusst wahrzunehmen, beständig entwickelt und geübt werden, so dass die Übung reiche Früchte trägt und großen Gewinn bringt?

Das geschieht folgendermaßen, ihr Mönche:

Da begibt sich der Übende in den Wald, zum Fuße eines Baumes oder an einen anderen einsamen Ort, setzt sich mit gekreuzten Beinen in einer stabilen Haltung nieder, hält den Körper gerade aufgerichtet und übt folgendermaßen:

Wenn ich einatme, weiß ich, dass ich einatme; und wenn ich ausatme, weiß ich, dass ich ausatme.

1. Bei langem Einatmen weiß ich: »Ich atme lang ein.« Bei langem Ausatmen weiß ich: »Ich atme lang aus.«

2. Bei kurzem Einatmen weiß ich: »Ich atme kurz ein.« Bei kurzem Ausatmen weiß ich: »Ich atme kurz aus.«

3. »Ich atme ein und nehme meinen ganzen Körper bewusst wahr. Ich atme aus und nehme meinen ganzen Körper bewusst wahr.« So ist die Übung.

4. »Ich atme ein und lasse meinen Körper ruhig und friedvoll werden. Ich atme aus und lasse meinen Körper ruhig und friedvoll werden.« So ist die Übung.

5. »Ich arme ein und empfinde ein Gefühl der Freude. Ich atme aus und empfinde ein Gefühl der Freude.« So ist die Übung.

6. »Ich atme ein und empfinde ein Gefühl des Glücks. Ich atme aus und empfinde ein Gefühl des Glücks.« So ist die Übung.

7. »Ich atme ein und nehme die Aktivitäten des Geistes in mir bewusst wahr. Ich atme aus und nehme die Aktivitäten des Geistes in mir bewusst wahr.« So ist die Übung.

8. »Ich atme ein und lasse die Aktivitäten meines Geistes ruhig und friedvoll werden. Ich atme aus und lasse die Aktivitäten meines Geistes ruhig und friedvoll werden.« So ist die Übung.

9. »Ich atme ein und nehme meinen Geist bewusst wahr. Ich atme aus und nehme meinen Geist bewusst wahr.« So ist die Übung.

10. »Ich atme ein und lasse meinen Geist glücklich und leicht werden. Ich atme aus und lasse meinen Geist glücklich und leicht werden.« So ist die Übung.

11. »Ich atme ein und sammle meinen Geist. Ich atme aus und sammle meinen Geist.« So ist die Übung.

12. »Ich atme ein und befreie meinen Geist. Ich atme aus und befreie meinen Geist.« So ist die Übung.

13. »Ich atme ein und beobachte die unbeständige Natur aller Phänomene. Ich atme aus und beobachte die unbeständige Natur aller Phänomene.« So ist die Übung.

14. »Ich atme ein und beobachte das Erlöschen der Begierde. Ich atme aus und beobachte das Erlöschen der Begierde.« So ist die Übung.

15. »Ich atme ein und betrachte die vollkommene Befreiung. Ich atme aus und betrachte die vollkommene Befreiung.« So ist die Übung.

16. »Ich atme ein und betrachte das Loslassen. Ich atme aus und betrachte das Loslassen.« So ist die Übung.

Wird die Methode des achtsamen Atmens in Übereinstimmung mit diesen Anweisungen beständig entwickelt und geübt, so trägt sie reiche Früchte und ist von großem Gewinn.

III

In welcher Weise nun entfaltet und übt man beständig die auf den Atem gerichtete Bewusstheit, um mit Erfolg die Vier Verankerungen der Achtsamkeit zu üben?

Wenn der Übende lang oder kurz ein- oder ausatmet und dabei seinen Atem oder den ganzen Körper bewusst wahrnimmt oder wenn er wahrnimmt, dass sein Körper dadurch ruhig und friedvoll wird, so verweilt er friedvoll bei der Beobachtung des Körpers im Körper, ist beharrlich und vollkommen wach, versteht klar seinen Zustand und ist über jedes Verlangen wie auch jedes Gefühl der Abneigung dem Leben gegenüber hinausgelangt.

Diese Übungen des Atmens in voller Achtsamkeit gehören zur ersten Verankerung der Achtsamkeit: Dem Körper.

Wenn der Übende ein- oder ausatmet und dabei ein Gefühl der Freude oder des Glücks empfindet oder die Aktivitäten des Geistes bewusst wahrnimmt oder die Aktivitäten des Geistes dabei ruhig und friedvoll werden lässt, so verweilt er friedvoll bei der Beobachtung der Gefühle in den Gefühlen, ist beharrlich und vollkommen wach, versteht klar seinen Zustand und ist über jedes Verlangen wie auch jedes Gefühl der Abneigung dem Leben gegenüber hinausgelangt.

Diese Übungen des Atmens in voller Achtsamkeit gehören zur zweiten Verankerung der Achtsamkeit: Den Gefühlen.

Wenn der Übende ein- oder ausatmet und dabei seinen Geist bewusst wahrnimmt, wenn er ihn durch den Atem glücklich und leicht werden lässt oder zu sammeln trachtet oder zu befreien sucht, so verweilt er friedvoll bei der Beobachtung des Geistes im Geist, ist beharrlich und vollkommen wach, versteht klar seinen Zustand und ist über jedes Verlangen wie auch jedes Gefühl der Abneigung dem Leben gegenüber hinausgelangt.

Diese Übungen des Atmens in voller Achtsamkeit gehören zur dritten Verankerung der Achtsamkeit: Dem Geist.

Ohne die volle Bewusstheit des Atmens können meditative Stabilität und Verstehen nicht wachsen.

Wenn der Übende ein- oder ausatmet und dabei die grundlegende Unbeständigkeit aller Phänomene (Dharmas) oder das Erlöschen der Begierde oder die Befreiung oder das Loslassen betrachtet, so verweilt er friedvoll bei der Beobachtung der Geistesobjekte in den Geistesobjekten, ist beharrlich und vollkommen wach, versteht klar seinen Zustand und ist über jedes Verlangen wie auch jedes Gefühl der Abneigung dem Leben gegenüber hinausgelangt.

Diese Übungen des Atmens in voller Achtsamkeit gehören zur vierten Verankerung der Achtsamkeit: Den Geistesobjekten.

Wird die Übung, den Atem vollkommen bewusst wahrzunehmen, beständig entfaltet und geübt, so führt sie zur vollkommenen Verwirklichung in den Vier Verankerungen der Achtsamkeit.

IV

Überdies können die Vier Verankerungen der Achtsamkeit, werden sie beständig entfaltet und geübt, zu vollkommenem Verweilen in den Sieben Faktoren des Erwachens führen. Wie ist dies möglich?

Wenn der Übende in der Lage ist, ohne Ablenkung bei der Übung zu bleiben, den Körper im Körper zu beobachten, die Gefühle in den Gefühlen, den Geist im Geist, die Geistesobjekte in den Geistesobjekten, wenn er also beharrlich und völlig wach ist, klar seinen Zustand versteht und über jedes Verlangen wie auch jedes Gefühl der Abneigung dem Leben gegenüber hinausgelangt ist, er somit unerschütterlich, standhaft und unbeirrbar im gegenwärtigen Moment weilt, dann hat er den ersten Faktor des Erwachens erreicht, nämlich die Achtsamkeit. Ist dieser Faktor entfaltet, wird er zur Vollkommenheit gelangen.

Wenn der Übende ohne Ablenkung mit seiner Aufmerksamkeit ganz im gegenwärtigen Moment verweilen kann und jedes Dharma, jedes Geistesobjekt, das sich im Bewusstsein erhebt, ergründen kann, dann wird in ihm der zweite Faktor des Erwachens geboren und entwickelt, der Faktor der Dharma-Ergründung. Wenn dieser Faktor entfaltet ist, wird er zur Vollkommenheit gelangen.

Wenn der Übende ohne Ablenkung jedes Dharma in einer steten, beharrlichen und unerschütterlichen Weise beobachten und ergründen kann, so wird der dritte Faktor des Erwachens in ihm geboren und entwickelt, der Faktor der Tatkraft. Wenn dieser Faktor entfaltet ist, wird er zur Vollkommenheit gelangen.

Wenn der Übende dauerhaft und unerschütterlich im Energiestrom der Übung verweilen kann, so wird der vierte Faktor des Erwachens in ihm geboren und entwickelt, der Faktor der Freude. Wenn dieser Faktor entfaltet ist, wird er zur Vollkommenheit gelangen.

Wenn der Übende ohne Ablenkung im Zustand der Freude verweilen kann, empfindet er seinen Körper und Geist als vollkommen leicht und ruhig. Ist er hier angelangt, so wird der fünfte Faktor des Erwachens in ihm geboren und entwickelt, der Faktor der Leichtigkeit und Ruhe. Wenn dieser Faktor entfaltet ist, wird er zur Vollkommenheit gelangen.

Wenn sowohl Körper als auch Geist vollkommen leicht und ruhig sind, kann der Übende mühelos in den Zustand der Sammlung eingehen. Ist er hier angelangt, so wird der sechste Faktor des Erwachens in ihm geboren und entwickelt, der Faktor der Sammlung. Wenn dieser Faktor entfaltet ist, wird er zur Vollkommenheit gelangen.

Wenn der Übende vollkommen ruhig in Sammlung verweilt, unterscheidet und vergleicht er nicht länger. Ist er hier angelangt, so wird der siebte Faktor des Erwachens in ihm befreit, geboren und entwickelt, der Faktor des Gleichmuts. Wenn dieser Faktor entfaltet ist, wird er zur Vollkommenheit gelangen.

Auf diese Weise können die Vier Grundlagen der Achtsamkeit, wenn sie beständig entfaltet und geübt werden, zur vollkommenen Ausbildung der Sieben Faktoren des Erwachens führen.

V

Wie aber können die Sieben Faktoren des Erwachens, wenn sie beständig entfaltet und geübt werden, zur vollkommenen Ausbildung wahren Verstehens und vollständiger Befreiung führen?

Wenn der Übende dem Pfad der Sieben Faktoren des Erwachens folgt, in Zurückgezogenheit lebt und sich der Beobachtung und Betrachtung des Erlöschens der Begierde widmet, wird er die Fähigkeit zum Loslassen entwickeln.

Diese Fähigkeit verdankt er seinem Voranschreiten auf dem Pfad der Sieben Faktoren des Erwachens. Sie führt zur vollkommenen Ausbildung wahren Verstehens und zu vollständiger Befreiung.«

VI

So sprach der Erhabene, der Vollerwachte, und alle Versammelten empfanden Dankbarkeit und Freude, diese Lehren gehört zu haben.

Anapanasati Sutta, Majjhima Nikaya 118

Zur freien, nichtkommerziellen Verteilung. Kommerzielle Nutzung ist nicht gestattet.
Quelle: Der Buddha sagt – Seine wichtigsten Lehrreden, herausgegeben von Thích Nhất Hạnh, Theseus Verlag, Berlin 2003.
plumvillage.org · eiab.eu · hilftachtsam.de