

Meditationskurs 3. Abend

Yoga-Studio, 8. Februar 2013

I. Ānāpānasati – Achtsamkeit auf Ein- und Ausatmung

'Die Achtsamkeit auf Ein- und Ausatmung', ist eine der wichtigsten Übungen zur Erreichung von geistiger Sammlung und ‚Vertiefungen der geistigen Struktur‘. Kurz behandelt wird diese Übung im Digha Nikāya¹ des Pali-kanon² wo es heißt:

„Achtsamkeit auf Ein- und Ausatmung, Rāhula, bringt hohen Lohn und Segen. Wie aber . . . ?

»Da, Rāhula, begibt sich der Mönch in den Wald, an den Fuß eines Baumes oder in eine leere Behausung. Dort setzt er sich nieder, mit untergeschlagenen Beinen, aufgerichtetem Körper, die Achtsamkeit vor sich geheftet. Achtsam atmet er ein, achtsam atmet er aus.

»Lang einatmend weiß er: 'Lang atme ich ein'; lang ausatmend weiß er: 'Lang atme ich aus'.

»Kurz einatmend weiß er: 'Kurz atme ich ein'; kurz ausatmend weiß er: 'Kurz atme ich aus'.

»'Den ganzen (Atem-)Körper klar wahrnehmend will ich einatmen . . . will ich ausatmen': so übt er sich.

»'Die(se) Körperfunktion besänftigend will ich einatmen . . . will ich ausatmen': so übt er sich.

»'Die Verzückung empfindend will ich einatmen . . . will ich ausatmen': so übt er sich.

»'Das Glück empfindend will ich einatmen . . . will ich ausatmen': so übt er sich.

»'Die Geistesfunktion empfindend will ich einatmen . . . will ich ausatmen': so übt er sich.

»'Die Geistesfunktion besänftigend will ich einatmen . . . will ich ausatmen': so übt er sich.

»'Den Geist empfindend will ich einatmen . . . will ich ausatmen': so übt er sich.

»'Den Geist erheiternd will ich einatmen . . . will ich ausatmen': so übt er sich.

»'Den Geist sammelnd will ich einatmen . . . will ich ausatmen': so übt er sich.

»'Den Geist befreiend will ich einatmen . . . will ich ausatmen': so übt er sich.

»'Die Vergänglichkeit betrachtend will ich einatmen . . . will ich ausatmen': so übt er sich.

»'Die Loslösung betrachtend will ich einatmen . . . will ich ausatmen': so übt er sich.

»'Die Erlösung betrachtend will ich einatmen . . . will ich ausatmen': so übt er sich.

»'Das Fahrenlassen betrachtend will ich einatmen . . . will ich ausatmen': so übt er sich.“

¹ Die **Digha Nikāya** („Sammlung der längeren Lehrreden“) ist die erste von fünf **Nikayas** („Sammlungen“) aus dem Suttapitaka des Pali-Kanon.

² Der **Pali-Kanon** ist die in der Sprache Pali verfasste, älteste zusammenhängend überlieferte Sammlung von Lehrreden des Buddha Siddharta Gautama.

II. Die vier Pfeiler der Achtsamkeit

Achtsamkeit ist der Schlüssel für jede Handlung, jedes Wort, jeden Gedanken. Im Pali-kanon wird darüber folgendes berichtet:

... So habe ich gehört. Einst weilte der Erhabene unter dem Kuru-Volk, bei einer Ortschaft der Kuru mit dem Namen Kammasadamma. Dort nun wandte sich der Erhabene an die Mönche: „Ihr Mönche!“ – „Ehrwürdiger!“ antworteten da jene Mönche dem Erhabenen. Und der Erhabene sprach also:

„Dies ist der einzige Weg, o Mönche, zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Klage, zum Beenden von Schmerz und Trübsal, zur Gewinnung des rechten Pfades, zur Verwirklichung von nibbana, nämlich die vier Pfeiler der Achtsamkeit.

Welche vier? "Da weilt der Mönch bei der Körperbetrachtung beim Körper, eifrig, wissensklar und achtsam, um Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt zu überwinden; er weilt bei der Gefühlsbetrachtung bei den Gefühlen, eifrig, wissensklar und achtsam, um Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt zu überwinden; er weilt bei der Geistbetrachtung beim Geist, eifrig, wissensklar und achtsam, um Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt zu überwinden; er weilt bei der Geistobjektbetrachtung bei den Geistobjekten, eifrig, wissensklar und achtsam, um Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt zu überwinden ...“³

III. Warum man Ujjayi Pranayama durchführen sollte

Viele Menschen finden es nicht leicht, mit ihrem Atem in Kontakt zu kommen. Um das zu ermöglichen, kann man eine willentlich gelenkte Atemübung (**Ujjayi Pranayama**) üben.

Ujjayi Pranayama unterstützt die Meditation, weil du deinen Fokus und deine Konzentration förderst, indem du diese Atemtechnik anwendest. Sie klärt und aktiviert die Energie in deinem Körper und gibt dir Kontrolle über den geistigen und körperlichen Teil deines Körpers - gut bei Hyperaktivität. Wenn du an Schmerzen, Schlaflosigkeit, Migräne oder Kopfschmerzen leidest, kannst du einige der Symptome durch die regelmäßige Ausübung der Ujjayi Atmung lindern. Sie wirkt auch gut gegen Hitzegefühl im Kopf. Wegen der tiefen Atmung und der intensiven Lungenarbeit fördert diese Technik die Funktionen des Atemwegssystems.

Du erfrischt deinen Geist mit neuer Kraft, hast mehr Energie und klare Gedanken.

unterstützt die Meditation, weil du deinen Fokus und deine Konzentration förderst, indem du diese Atemtechnik anwendest. Sie klärt und aktiviert die Energie in deinem Körper und gibt dir Kontrolle über den geistigen und körperlichen Teil deines Körpers - gut bei Hyperaktivität. Wenn du an Schmerzen, Schlaflosigkeit, Migräne oder Kopfschmerzen leidest, kannst du einige der Symptome durch die regelmäßige Ausübung der Ujjayi Atmung lindern. Sie wirkt auch gut gegen Hitzegefühl im Kopf. Wegen der tiefen Atmung und der intensiven Lungenarbeit fördert diese Technik die Funktionen des Atemwegssystems.

Du erfrischt deinen Geist mit neuer Kraft, hast mehr Energie und klare Gedanken.

³ Siehe *digha-nikaya* 22

Ujjayi Pranayama ist eine gute Atemübung um deinen Geist und deine Sinne zu entspannen. Sie reduziert Blutdruck und Herzfrequenz und ist so auch gut für ältere Menschen.

IV. Ausführung von Ujjayi⁴ Pranayama

Sitze in Siddhasana, Vajrasana, Padmasana oder Bhadrasana und halte deine Wirbelsäule gerade. Du kannst dich auch hinlegen (mit entsprechenden Hilfsmitteln), wenn du in den Sitzhaltungen nicht wirklich aufrecht und locker sitzen kannst. Um die Ujjayi-Atmung auszuführen, atmest du durch die Nasenlöcher ein und aus. Atme tief ein und während du das tust, hebe das Ende deiner Zunge nach oben um so den Durchgang für die Luft in deiner Luftröhre enger zu machen. Hebe das Brustbein zum Kinn und senke das Kinn zum Brustbein. Du wirst merken, dass dadurch ein Geräusch wie jenes des Meeres entsteht, weil die Luft weniger Platz zum Durchfließen hat. Mache das Gleiche bei der Ausatmung und achte auf das Geräusch. Die Einatmung sollte mindestens so lange dauern wie die Ausatmung, damit du in einem regelmäßigen Rhythmus atmest. Eine andere Möglichkeit ist, die Dauer der Ausatmung doppelt so lange zu gestalten wie jene der Einatmung. Du hast es vielleicht noch nicht bemerkt, aber du machst dieses Geräusch öfter als dir bewusst ist, weil es angenehm für deine Ohren ist und dich entspannt.

Es gibt zwei mögliche Variationen für die Ujjayi Atmung: Die erste ist, Kumbhaka (Atem anhalten) zwischen Ein- und Ausatmung. Die zweite Variation Kumbhaka nach der Ausatmung, du machst also eine Pause, bevor du wieder einatmest.

V. Worauf man bei Ujjayi Pranayama achten sollte

Achte darauf, dass dein Mund geschlossen ist und du durch deine Nase atmest. Es ist wichtiger, dich bei dieser Übung zu entspannen anstatt sich darauf zu konzentrieren, sie möglichst perfekt auszuüben.

VI. Zugangskonzentration (upacāra-samādhi).

Wenn du mit der Meditation beginnst, wird der Atem mehr oder weniger genau so sein wie gewöhnlich. Doch wenn deine Meditation sozusagen in Schwung kommt, dann wirst du den Atem subtiler wahrnehmen und du wirst dich wesentlich mehr für den Prozeß interessieren, der Atem wird deine Aufmerksamkeit viel stärker fesseln und die wirst mehr und mehr erpicht darauf sein, noch verfeinerter zu erleben.

Das ist ein Zeichen dafür, daß du in **Zugangskonzentration** kommst.

Die Meditation wird leichter, freudvoller und Zerstreuungen und Ablenkungen nimmst du leichter und schneller wahr und es gelingt dir schneller und besser, damit fertig zu werden.

Du fühlst dich beschwingt, leicht, durchlässiger, als ob du größer, weiter und leichter wirst und alles fließt natürlicher und unbeschwerter.

Du erkennst die Zugangskonzentration auch daran, dass die emotionale

⁴ bedeutet ungefähr: Herausragender, siegreicher Atem

Anziehungskraft der Hindernisse⁵ weniger wird und dein Denken und Fühlen deine Bemühungen um Konzentration unterstützen.

Es ist eine Stufe, bei der der Geist des Meditierenden mit dem Gegenstand der Meditation allmählich eins wird, wobei jedoch noch eine subtile Form von dualem Bewusstsein besteht. Man nimmt also mehr oder weniger sowohl den Gegenstand der Meditation (also den Atem) und ‚sich selber‘ wahr.

Doch die ‚Distanz‘ zwischen Beobachter und Meditationsobjekt sich verringert. Bei weiterem geschickten Bemühen gelangt der Meditierende nun in die *dhyānas*⁶.

Ganz gleich, welche Meditationsmethoden man übt, sie alle dienen als Schlüssel, mit dem die Tür zu den feineren Bewusstseinszuständen geöffnet wird.

„ Diese Phase der Meditation kann begleitet sein von Erlebnissen die mit dem technischen Begriff *samāpatti*⁷ bezeichnet werden. Diese sind schwer zu beschreiben, da sie von Person zu Person und von einem zum anderen Mal so stark variieren. Sie können eine ‚sichtbare‘ Form annehmen – möglicherweise eine Art Leuchtkraft vor dem geistigen Auge – oder es entsteht eine Art Symbol deines momentanen Bewußtseinszustandes. Alle diese Phänomene sind nur Zeichen, daß sich deine Konzentration (Sammlung) vertieft. Doch dein Ziel besteht darin, deine Aufmerksamkeit mehr und mehr auf den Atem zu lenken und diese Erfahrungen mögen sich um sich selbst kümmern und nicht bei ihnen verweilen und dich für sie zu interessieren.“⁸

⁵ Mehr zu den Hindernissen in der nächsten Stunde

⁶ Dhyana (Skt. *dhyāna*, Meditation; Pali: *Jhāna*, oft als Glühen, Brennen übersetzt) bezeichnet die höheren Bewusstseinszustände in der Meditation oder der Versenkung. Dhyana lässt sich als ein Erfahrungsakt der **reinen Beobachtung** beschreiben, bei der das Ego und seine Gedanken, Bilder und Vorstellungen keine Rolle mehr spielen und nach und nach in den höheren Dhyanas verschwinden. Es ist gewissermaßen ein Zustand der Zeitlosigkeit in der ‚Einspitzigkeit aller geistigen Energien‘ erfahren wird.

⁷ Wörtlich: ‚Erreichungen‘, ‚Zusammentreffen‘, ‚Zusammenfallen‘, eine Art der meditativen Betrachtung bzw. Kontemplation, wobei später in den sogenannten Dhyanas, der Meditierende mehr oder weniger eins mit dem Meditationsgegenstand wird.

⁸ Siehe Sangharakshita: *‚The Purpose and Practice of Buddhist Meditation‘*, Seite 63 ff., Ibis Publications 2012