

Zusammenfassung des Ānāpānasam̐yuttaṃ – Mit Ein- und Ausatem Verbundenes

In diesem Sam̐yutta beschreibt der Buddha wie die Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem zu großer Frucht führt und von großem Vorteil ist.

Es wird zuerst der Ort der Praxis und die Körperhaltung beschrieben:

Nachdem der Bhikkhu in einen Wald, an die Wurzel eines Baumes oder in ein leeres Haus gegangen ist, setzt er sich mit gekreuzten Beinen und gerade aufgerichtetem Körper nieder und festigt die Achtsamkeit um den Mund herum.

Diese Beschreibung beinhaltet, daß man diese Praxis allein an einem abgeschiedenen Platz ohne Ablenkungen praktizieren sollte.

Es werden dann die 32 Schritte der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem wie in MN 118 beschrieben:

Mit Achtsamkeit atmet er ein, mit Achtsamkeit atmet er aus.

- (1) Wenn der Einatem lang ist, versteht er: ‚Ich atme lang ein‘,
- (2) oder wenn der Ausatem lang ist, versteht er: ‚Ich atme lang aus‘.
- (3) Wenn der Einatem kurz ist, versteht er: ‚Ich atme kurz ein‘,
- (4) oder wenn der Ausatem kurz ist, versteht er: ‚Ich atme kurz aus‘.
- (5) So übt er: ‚Die gesamte Gruppe erfahrend werde ich einatmen‘¹.
- (6) So übt er: ‚Die gesamte Gruppe erfahrend werde ich ausatmen‘.
- (7) So übt er: ‚Ich werde einatmen die Gestaltung der Gruppe² beruhigend‘,
- (8) So übt er: ‚Ich werde ausatmen die Gestaltung der Gruppe beruhigend‘.
- (9) ‚Freude erfahrend werde ich einatmen‘, so übt er.
- (10) ‚Freude erfahrend werde ich ausatmen‘, so übt er.
- (11) ‚Glück(sgefühl) erfahrend werde ich einatmen‘, so übt er.
- (12) ‚Glück(sgefühl) erfahrend werde ich ausatmen‘, so übt er.
- (13) ‚Die Gestaltung des Bewußtseins erfahrend werde ich einatmen‘, so übt er.
- (14) ‚Die Gestaltung des Bewußtseins erfahrend werde ich ausatmen‘, so übt er.
- (15) ‚Die Gestaltung des Bewußtseins beruhigend werde ich einatmen‘, so übt er.
- (16) ‚Die Gestaltung des Bewußtseins beruhigend werde ich ausatmen‘, so übt er.
- (17) ‚Das Bewußtsein erfahrend werde ich einatmen‘, so übt er.
- (18) ‚Das Bewußtsein erfahrend werde ich ausatmen‘, so übt er,
- (19) ‚Das Bewußtsein erheiternd werde ich einatmen‘, so übt er.
- (20) ‚Das Bewußtsein erheiternd werde ich ausatmen‘, so übt er.
- (21) ‚Das Bewußtsein konzentrierend werde ich einatmen‘, so übt er.
- (22) ‚Das Bewußtsein konzentrierend werde ich ausatmen‘, so übt er.
- (23) ‚Das Bewußtsein befreiend werde ich einatmen‘, so übt er.
- (24) ‚Das Bewußtsein befreiend werde ich ausatmen‘, so übt er.
- (25) ‚Vergänglichkeit betrachtend werde ich einatmen‘, so übt er.
- (26) ‚Vergänglichkeit betrachtend werde ich ausatmen‘, so übt er.
- (27) ‚Leidenschaftslosigkeit betrachtend werde ich einatmen‘, so übt er.
- (28) ‚Leidenschaftslosigkeit betrachtend werde ich ausatmen‘, so übt er.
- (29) ‚Das Ende betrachtend werde ich einatmen‘, so übt er.
- (30) ‚Das Ende betrachtend werde ich ausatmen‘, so übt er.
- (31) ‚Loslassen betrachtend werde ich einatmen‘, so übt er.
- (32) ‚Loslassen betrachtend werde ich ausatmen‘, so übt er. SN 54. 1

1 Hier ist der Ein- und Ausatem als Gruppe gemeint.

2 Hier ist die Gruppe der Geistesfaktoren gemeint. Das Wort *kaya* bedeutet wörtlich Gruppe und wird auch für den Körper benutzt im Sinn von Gruppe von Einzelbestandteilen. In Paṭisambhidāmagga heißt es: 170. „Wie übt man: ‚Die gesamte Gruppe erfahrend werde ich einatmen‘? Wie übt man: ‚Die gesamte Gruppe erfahrend werde ich ausatmen‘?“ ‚Gruppe‘: Es gibt zwei Gruppen, die geistige Gruppe (*nāmakāyo*) und die materielle Gruppe (*rūpakāyo*). Vgl. Paṭisambhidāmagga, Bd. 1., S. 339, Übers. CG

In SN 54. 10 und SN 54. 13 werden die einzelnen Schritte der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem den vier Grundlagen der Achtsamkeit zugeordnet. Danach gehören

- 1. bis 8. zur Betrachtung des Körpers,
- 9. bis 16. zur Betrachtung der Gefühle,
- 17. bis 24. zur Betrachtung des Bewußtseins und
- 25. bis 32. zur Betrachtung der Dinge oder Geistobjekte.

Es werden dann weitere Schritte beschrieben, die die Frucht und den Vorteil der Praxis der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem unterstützen. Die Praxis der Achtsamkeit auf auf den Ein- und Ausatem wird kombiniert mit dem Entwickeln der sieben Erwachensglieder. Die sieben Erwachensglieder sind

Achtsamkeit,
Untersuchen der Dinge,
Energie,
Freude,
Stille,
Konzentration und
Gleichmut.³

- Beim achtsamen Beobachten des Körpers, der Gefühle, des Bewußtseins und der Geistobjekte wird das Erwachensglied Achtsamkeit gestärkt.
- Wenn man diesen Zustand mit Weisheit untersucht, ihn reflektiert und gründlich kontempliert, wird das Erwachensglied Untersuchen der Dinge gestärkt.
- Wenn man diese Untersuchung mit Energie ausführt, ohne zu erschlaffen, wird das Erwachensglied Energie gestärkt.
- Wenn durch dieses Untersuchen mit Energie Freude auftritt, wird das Erwachensglied Freude gestärkt.
- Wenn der Geist durch die Freude still wird, wird das Erwachensglied Stille gestärkt.
- Durch die Stille und das Glück dabei entsteht Konzentration. Dadurch wird das Erwachensglied Konzentration gestärkt.
- Wenn man das konzentrierte Bewußtsein gründlich und gleichmütig betrachtet, wird das Erwachensglied Gleichmut gestärkt.

Wenn die sieben Erwachensglieder gestützt auf Abgeschiedenheit, auf Leidenschaftslosigkeit, auf das Ende, mit dem Ergebnis des Loslassens praktiziert werden, vervollkommen sie Wissen und Befreiung.

In SN 54. 4 beschreibt der Buddha dann, daß mit dieser Praxis das Ziel bis zur Arahantschaft erreicht werden kann oder wenn es noch einen Rest Anhaften gibt, Nichtwiederkehr erreicht werden kann.

In 54. 5 werden diese Erreichungen genauer differenziert: Man erreicht vorbereitet beim Sehen der Dinge höchstes Wissen. Wenn man nicht vorbereitet beim Sehen der Dinge höchstes Wissen erreicht, dann erreicht man höchstes Wissen zur Zeit des Todes. Dann werden fünf Möglichkeiten der Erreichens der Nichtwiederkehr genannt:

Wenn man es bei diesen Gelegenheiten nicht erreicht, dann erreicht man mit dem Zerfall der fünf niedrigen Fesseln dazwischen das vollkommene Nibbāna (*antarāparinibbāyī*).

Wenn man es bei diesen Gelegenheiten nicht erreicht, dann erreicht man mit dem Zerfall der fünf niedrigen Fesseln mit Reduzierung das vollkommene Nibbāna (*upahaccaparinibbāyī*).

Wenn man es bei diesen Gelegenheiten nicht erreicht, dann erreicht man mit dem Zerfall der fünf niedrigen Fesseln mühelos (*asaṅkhāraparinibbāyī*) das vollkommene Nibbāna.

Wenn man es bei diesen Gelegenheiten nicht erreicht, dann erreicht man mit dem Zerfall der fünf niedrigen Fesseln mühsam (*saṅkhāraparinibbāyī*) das vollkommene Nibbāna.

Wenn keine dieser Möglichkeiten zutrifft, dann geht man mit dem Zerfall der fünf niedrigen Fesseln stromaufwärts zu den Höchsten (Akaniṭṭha Götterbereich).⁴

³ Vgl. SN 54. 2 und 54. 13

⁴ Vgl. zu diesen Arten der Verwirklichung Anmerkungen zu SN 48. 15.

Ein weiterer Vorteil der Praxis der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem wird in SN 54. 7 genannt: Durch das Entwickeln und häufige Praktizieren von Konzentration mit der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem gibt es weder Wackeln und Zittern des Körpers, noch Wackeln und Zittern des Bewußtseins. In SN 54. 8 berichtet der Buddha wie er selbst als Bodhisatta die Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem praktiziert hat:

„Vor meinem Erwachen, Bhikkhus, als ich noch ein nicht vollkommen erwachter Bodhisatta war, habe auch ich häufig genau in diesem Verweilen verbracht. Wenn ich häufig in diesem Verweilen verbrachte, war weder mein Körper erschöpft, noch waren meine Augen erschöpft und ohne Anhaften wurde mein Bewußtsein von den Einstömungen befreit.“

Er empfiehlt diese Praxis auch, um Erinnerungen und Gedanken an das Haushälterleben zu überwinden, um beim Nicht-Widerlichen das Widerliche wahrzunehmen, um beim Widerlichen das Nicht-Widerliche wahrzunehmen, um beim Widerlichen und beim Nicht-Widerlichen das Widerliche wahrzunehmen, um beim Widerlichen und Nicht-Widerlichen das Nicht-Widerliche wahrnehmen, um das Widerliche und das Nicht-Widerliche beides zu vermeiden und gleichmütig, achtsam und klar verstehend zu verweilen, um das erste, das zweite, das dritte und das vierte *jhāna* zu erreichen und darin zu verweilen, um das Gebiet der Raumunendlichkeit, das Gebiet der Bewußtseinsunendlichkeit, das Gebiet der Nichtsheit, das Gebiet der Weder-Wahrnehmung-noch-Nicht-Wahrnehmung zu erreichen und darin zu verweilen, um in das Ende von Wahrnehmung und Gefühl einzutreten und darin zu verweilen.

In Bezug auf Gefühle jeder Art, sagte der Buddha, daß sie als vergänglich, nicht festzuhalten und nicht erfreulich zu betrachten sind. Man fühlt dadurch alle Gefühle als ungefesselt an diese. Auch Gefühle, die mit dem Körper oder dem Leben enden sind so zu betrachten. Man versteht dann, daß beim Abbrechen des Körpers, nachdem das Leben verbraucht ist, alles Gefühle, an das sich hier so nicht erfreut wurde, kühl werden wird.

Weitere Vorteile der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem, wenn sie entwickelt und häufig praktiziert wird, werden in SN 54. 9 genannt: Sie ist friedlich und erhaben, unvermischt, beglückend und wenn man in ihr verweilt, werden schlechte, unheilsame Dinge auf der Stelle zum Verschwinden gebracht und beruhigt.

In SN 54. 9 wird berichtet, daß der Buddha sich für seine eigene Praxis für einen halben Monat zurückgezogen hatte. Er hatte vorher den Bhikkhus die Betrachtung der Nicht-Schönheit erklärt. Als er zu den Bhikkhus nach einem halben Monat zurückkam, hatten sich einige Bhikkhus umgebracht, da die Betrachtung der Nicht-Schönheit zu viel Ekel und Abneigung in ihrem Geist geführt hatte. Der Buddha gab den noch lebenden Bhikkhus dann die Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem als Meditationsobjekt.

In SN 54. 10 sagt der Buddha, daß es sich bei der Betrachtung des Ein- und Ausatems um die Betrachtung eines bestimmten Körpers handelt, nämlich den des Ein- und Ausatems. Das Pāliwort *kaya* bedeutet auch Gruppe. Im Mahāsatipaṭṭhāna Sutta wird dieser Punkt nicht so genau geklärt und die Anleitung ‚den gesamten Körper zu betrachten‘ wird oft auf den gesamten physischen Körper bezogen. An dieser Stelle klärt der Buddha diese Anleitung, indem er sagt, daß es darum geht, den gesamten Atemkörper oder anders ausgedrückt die gesamte Gruppe des Ein- und Ausatems zu betrachten.

Der Buddha nennt die Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem in SN 54. 11 auch edles Verweilen, göttliches Verweilen oder Verweilen des Sogegangenen. Sie kann zum Zerfall der Einstömungen führen. Für Arahants führt die Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem zum Sehen der Dinge und zu glücklichem Verweilen mit Achtsamkeit und klarem Verstehen. Auch der Buddha selbst hatte drei Monate während der Regenzeit die Konzentration mit der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem verbracht.

In SN 54. 12 wird der Unterschied zwischen einem Schüler und einem Arahant geklärt. Der Schüler überwindet beim Verweilen mit der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem die Hindernisse. Beim Arahant und beim Sogegangenen sind diese bereits überwunden. Deshalb unterscheidet sich das

Verweilen des Schülers von dem Verweilen des Sogegangenen.

In den Sutta SN 54. 17 bis 20 sagte der Buddha, daß wenn die Konzentration mit der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem entwickelt und häufig praktiziert wird, diese

- zum Überwinden der Fesseln,
- zum Entfernen der latenten Tendenzen,
- zum gründlichen Verstehen des Weges,
- zum Zerfall der Einstömungen führt.

Das bedeutet, man kann mit der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem den gesamten Weg der Befreiung von allen unheilsamen Tendenzen gehen.