



## Meditation der Achtsamkeit auf den Atem (Ānāpānasati)

*Zunächst machen wir uns bewusst, was für ein großes Geschenk die Meditation ist, und dass wir im Moment nichts Besseres für uns und andere tun können, als gerade dies. Wir hören auf den Klang des Gongs, wie er verklingt.*

*(Gong und Pause)*

**Nachdem ich mich in die Stille zurückgezogen habe, die Beine im Meditationssitz, den Oberkörper aufgerichtet, verankere ich Achtsamkeit vor mir.**

**Stets achtsam atme ich ein, achtsam atme ich aus.**

*(Gong und Pause)*

**(1. Praxisschritt)**

Ich will mich nun auf meinen Atem konzentrieren und ganz im Hier und Jetzt verweilen:

**Ich atme tief ein  
und bin mir bewusst, ich atme tief ein.**

**Ich atme tief aus  
und bin mir bewusst, ich atme tief aus.**

*(Gong)*

Vergangenes ist vergangen, die Zukunft noch nicht da, meinen Gedanken hänge ich nicht nach.

*(Pause)*

**(2. Praxisschritt)**

**Ich atme entspannt ein  
und bin mir bewusst, ich atme entspannt ein.**

**Ich atme entspannt aus  
und bin mir bewusst, ich atme entspannt aus.**

*(Gong)*

Alles lasse ich los, meinen Körper erlebend suche ich Stille in meinem Herzen.

*(Pause)*

**(3. Praxisschritt)**

**So übe ich: Ich will einatmen  
und dabei meinen ganzen Körper erleben.**

**So übe ich: Ich will ausatmen  
und dabei meinen ganzen Körper erleben.**

(*Gong*)

Ich erlebe meinen Körper und erkenne:  
Was ich sehe und gesehen habe, ist nur Gesehenes,  
was ich höre und gehört habe, ist nur Gehörtes,  
was ich rieche und gerochen habe, ist nur Gerochenes,  
  
was ich schmecke und geschmeckt habe, ist nur Geschmecktes,  
  
was ich fühle und gefühlt habe, ist nur Gefühltes,  
was ich denke und gedacht habe, ist nur Gedachtes.

(4. Praxisschritt)

(*Pause*)

**So übe ich: Ich will einatmen  
und dabei alle körperlichen Erlebnisse beruhigen.**

**So übe ich: Ich will ausatmen  
und dabei alle körperlichen Erlebnisse beruhigen.**

(*Gong*)

Dabei entwickle ich heilsames Denken und innere Ruhe - Samādhi -, so gut es mir gelingt.

(*Pause*)

*Indem ich häufig so meditiere, erreiche ich die wunderbare Erfahrung höchster Freude und Sammlung - Jhāna.*

(*lange Pause*)

(*Abschluss mit 3x leiser Gong*)

Wir schließen diese Meditation nun mit den vier erhabenen Wünschen ab:

**Mögen alle Wesen glücklich sein und die Ursache des Glücks erkennen.  
Mögen sie frei von Leiden sein und die Ursache des Leidens erkennen.  
Mögen sie das wahre Glück erlangen, welches Nibbāna ist.  
Mögen sie dadurch in Gleichmut verweilen, frei von Anhaftung und Ablehnung.**

*(Anleitung von Raimund Hopf, anlässlich des Anāpānāsati Retreats im Haus der Stille in Roseburg,  
5. bis 8. September 2024)*