

Die Achtsamkeit beim Atmen

Eine Einführung

Die „Achtsamkeit beim Atmen“ Meditation ist eine von zwei Meditationsarten, die wir hier im Buddhistischen Zentrum unterrichten, begleiten und unterstützen. Der Name weist bereits darauf hin, worum es bei dieser Meditation im Wesentlichen geht. Es ist eine Übung um Konzentration zu entwickeln und zu stärken, wobei der Atem das Objekt dieser Konzentrationspraxis ist. Wir richten also unsere ganze Aufmerksamkeit auf den Atemprozess, sammeln dadurch unseren Geist und entwickeln auf die Dauer innere Ruhe, Zufriedenheit, Gelassenheit und tiefes Glück.

Der Buddha lehrte diese Meditation, sie ist uns im Pali-Kanon, einer Sammlung aller Lehreden des Buddha, überliefert worden und wird seit bald 2600 Jahren von allen Buddhisten praktiziert. Aber man muss kein Buddhist sein, um diese Meditation zu praktizieren!

Es gibt in unserer direkten Erfahrung nicht „den“ Atem, sondern wir erleben den Atemprozess in verschiedenen Körperbereichen über unsere Sinnesorgane, überwiegend durch den Tastsinn. Beim Atmen können wir das Heben und Senken der Bauchdecke erleben, wir können die Ausdehnung und Kontraktion des Brustkorbes wahrnehmen oder die Empfindungen im Bereich der Nase. Mit der Zeit erlebt man noch andere Empfindungsorte im Körper. Häufig erleben wir aber den Atemprozess als eine Einheit im Körper und das ist zunächst auch hinreichend für diese Meditation.

Was „macht“ man konkret?

Man richtet die Achtsamkeit auf den Atemprozess, und um das zu unterstützen und „dabei zu bleiben“ zählt man zunächst die Atemzüge bis zur Ziffer zehn und beginnt dann wieder bei eins. Wenn hinreichend Kontinuität bei der Achtsamkeit entwickelt wurde, hört man auf mit dem Zählen und bleibt mit seiner Achtsamkeit bei der Wahrnehmung des gesamten Atemkörpers. Um dann die Konzentration zu schärfen, richtet man danach seine volle Achtsamkeit auf den Punkt im Bereich der Nase, wo der „Atem“ als erstes sinnlich wahrnehmbar ist und man bleibt stetig bei diesem Punkt.

Hier ein schematischer Überblick:

1. Den Atemprozess wahrnehmen und die Atemzüge nach der Ausatmung zählen bis 10. Dann wieder bei eins beginnen.
2. Die Atemzüge vor der Einatmung zählen.
3. Den ganzen Atemkörper wahrnehmen - ohne Zählen.
4. Fokussierung auf den Punkt, wo der Atem das erste Mal im Bereich der Nase wahrnehmbar ist.

Dies ist eine idealisierte Beschreibung der Meditation. In der Praxis werden etliche Hindernisse auftauchen, der Geist will seine eigenen Wege gehen und macht sich selbständig und entzieht sich unserer Kontrolle. Das ist ganz normal. Denken ist eine natürliche Funktion unseres Geistes, der Geist will denken und er schert sich wenig um unsere guten Absichten unseren Geist auf das

Atmen zu konzentrieren. Deswegen nennt man diese Art der Meditation häufig auch „Geistes-schulung“, weil wir ihn sozusagen ‚rekonditionieren‘.

Gedanken werden immer wieder auftauchen, manchmal mehr, manchmal weniger. Oft erleben wir erst jetzt, - weil wir darauf achten - wie sehr unser Kopf mit Denken beschäftigt ist und wundern uns über die Inhalte der Gedanken. Einige Meditierende werden im Alltag geplagt von Gedankenfluten und erhoffen sich eine Erlösung davon durch diese Meditation; am Anfang kann es aber passieren, dass wir die Gedankenfluten noch deutlicher wahrnehmen. Das ist ein Teil der Praxis und der „Reinigung“ des Geistes.

Während der Meditation werden wir also immer uns in Gedanken verlieren, aber irgendwann merkst du, dass du denkst. DAS ist der entscheidende Augenblick der Achtsamkeit, auf den du stolz sein kannst. In dem Augenblick, wenn du wahrnimmst, dass du denkst bist du ganz wach, ganz klar, ganz dabei. Und dann kehrst du sanft zurück zu deiner Meditation.

Abhängig von der Art und Häufigkeit der Gedanken gibt es unterschiedliche Wege damit zu arbeiten, das kannst du aber besser im Gespräch mit einem erfahrenen Meditationslehrer klären.

Natürlich hat auch dein Lebensstil einen großen Einfluss auf deine Meditation. Der Buddha lehrte einen dreifachen Pfad: Ethik - Meditation - Weisheit. Ein Leben, das sich an ethischen Werten orientiert, ist förderlich für deine Meditation. „Ein gutes Gewissen ist ein gutes Ruhekitzen.“

Die hier beschriebene Meditation ist die Standardform in der Triratna-Gemeinschaft. Bei der aktuellen Durchleitung kann es durchaus vorkommen, dass andere Methoden, Hilfen, Wege und Alternativen angeboten werden. So kannst du dann herausfinden, was für dich persönlich hilfreich und unterstützend ist. Wichtig ist es dabei immer wieder im Gespräch mit erfahrenen Meditierenden zu bleiben. Frage! Erforsche!

Willst du wirklich deine Meditation vertiefen, dann ist es auf die Dauer unabdingbar an einer längeren Meditationszeit (Retreat) teilzunehmen.

