



SUTTANTA

Meditation der Achtsamkeit

Ānāpānasati für Einsteiger

Jinavaro, Hamburg 2015

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, ist nur Gesehenes,
was ich höre, ist nur Gehörtes,
was ich rieche, ist nur Gerrochenes,
was ich schmecke, ist nur Geschmecktes,
was ich fühle, ist nur Gefühltes,
was ich denke, ist nur Gedachtes.

(Pause)

(4. Praxisschritt)

**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 kennen.**

**Mögen sie frei von Leiden sein
und die Ursache des Leidens kennen.**

**Mögen sie für immer Glück erleben,
das völlig frei von Leiden ist.**

**Mögen sie in Gleichmut verweilen,
frei von Anhaftung und Ablehnung.**