

## Übung zur Achtsamkeit auf den Atem

*ânâpânasati*

von Dr. Paul Dahlke

Nehmen wir aus den in der Lehrrede aufgeführten zehn Betrachtungen die letzte heraus: die aufmerksame Ein- und Ausatmung (Pâli: *ânâpânasati*) und üben sie fleißig. Sie bringt hohen inneren Lohn. Atme aufmerksam ein und aus, achte genau auf die Art deiner Atmung, ob tief oder kurz, ob ruhig oder unruhig, und merkst du, dass noch etwas aus dem Alltag in dir nachzittert, so ruhe nicht, bis du frei und ruhig atmest, wie das Meer weit draußen, wo kein Land mehr stört.

Bemühe dich, die belebende Wirkung des Atmens durch den ganzen Körper hindurch zu verfolgen, bis in seine letzten Enden, bis in Finger und Zehen hinein. Bemühe dich, beim Ein- und Ausatmen eine völlige Empfindung deiner Körperlichkeit zu bekommen. Bemühe dich, nicht nur eine Empfindung dieser Tatsache zu bekommen, sondern bemühe dich auch, eine Empfindung von den Körpervorgängen, von den Entstehens- und Vergehens-vorgängen zu bekommen. So entsteht das, so formt sich das, so vergeht das, so entformt sich das. So vergeht mir Schönheit und Hässlichkeit, Entzücken und Ekel, vergeht mir unter den Händen, wie eine Schneepuppe in der Sonne.

Bemühe dich, mit innerer Freudigkeit einzuatmen und fühlst du, dass du nicht dazu imstande bist, so hast du nach den Hinderungsgründen zu forschen: ob es ein Kummer ist, der dich quält, ob es eine Sorge ist, die dich ängstigt, ob es ein Ärger ist, der dich stört, ob es eine sinnliche Regung ist, die dich aufregt, ob es ein verwirrender Gedanke ist, der dich in Anspruch nimmt. Und hast du gefunden, was dich an innerer Freudigkeit hindert, so hast du zu versuchen, durch neue Überlegungen diese Hindernisse auszustoßen. Gelingt dir das nicht, so hast du zum mindesten dir klar zu machen: Jetzt eben hindert mich ein Kummer an innerer Freudigkeit. Jetzt hindert mich eine Sorge, ein Ärger, eine sinnliche Regung, ein verwirrender Gedanke. Und bist du nicht ruhig genug, um dir das klar zu machen, so hast du es eben immer wieder zu versuchen, immer wieder zu versuchen.

Bemühe dich, mit innerer Wohligkeit einzuatmen; und fühlst du, dass du dazu nicht imstande bist, so hast du nach den Hinderungsgründen zu forschen: ob es ein Schmerz ist, ob es ein körperliches Unbehagen ist, ob es eine Krankheit ist? Ob es eine Angst ist; und zwar, ob es eine körperliche Angst ist, oder ob es eine geistige Angst ist. Und hast du gefunden, was dich an innerer Wohligkeit hindert, so hast du zu versuchen, durch eine Willensanstrengung diese Hinderung auszustoßen. Gelingt dir das nicht, so hast du zum mindesten dir klar zu machen: Jetzt eben hindert mich ein Schmerz, hier oder dort sitzend, heftiger oder weniger heftig, kurz oder lang andauernd. Mein Körper ist eben so beschaffen, dass er für Schmerz zugänglich ist. Jetzt eben hindert mich eine Krankheit, so oder so beschaffen, schwerer oder leichter, vorübergehend oder lebensbedrohend. Mein Körper ist eben so beschaffen, dass er der Krankheit unterworfen ist. Jetzt eben hindert mich eine Angst, körperliche oder geistige; aber selbst diese Angst soll mich nicht in Angst jagen. Ich will ringen, ich will klimmen, bis ich einen Standpunkt über dieser Angst errungen habe, bis ich auf sie herabsehe, wie ein Mensch, der vom höchsten Berggrat auf das Wolkenschieben unter sich hinabsieht, oder wie ein Mensch, der in einem sich-eren Winkel dem Tosen des Sturmes lauscht.

Bemühe dich, mit innerer Besonnenheit einzuatmen, dein Denken auf deinem Denken ruhen lassend, und aufmerksam zu beachten: Jetzt bilden sich diese und jene Gedankenformungen, jetzt trägt es zusammen, etwa wie die Dünste zusammentragen, sich ballen. Jetzt löst es sich, wie Dünste sich lösen, sich entballen. Jetzt ist Gedankenruhe da.

Bemühe dich, mit innerem Lösungsgefühl einzuatmen. Der Allvergänglichkeit bin ich mir klar geworden. Eben hält mich keine Lust, stachelt mich keine Eitelkeit, und kein erhabener Begriff fesselt mich an das Weltganze mit goldener, silberner oder eiserner Kette. Kühl lasse ich die Welt in ihrer bunten, flittrigen, betäubenden Hast sich drehen. Ich bin bereit aufzugeben, ich bin bereit zu entsagen, bereit loszulassen und lautlos wie eine Schildkröte, wenn der Schakal am Ufer lauert, tauche ich in die stille Tiefe des **Nicht-Mehr**.

So wollen wir uns täglich üben, und wenn die gute Stunde der inneren Ruhe kommt, so wollen wir sie mit vollem Bewusstsein auskosten, damit, wenn sie vorüber ist, die Sehnsucht zurückbleibt als Same für eine neue Geburt innerer Ruhe.

Wie sehr die moderne Bildung, trotz ihrer krankhaft fortgeschrittenen Zivilisation, kulturell rückständig ist, das ergibt sich aus solchen scheinbaren Äußerlichkeiten: In buddhistischen Ländern ist *ânâpânasati* Unterrichtsgegenstand. In Burma (Myanmar), dem buddhistischen Land, in welchem der Buddhismus das meiste praktische Leben hat, wird dies in den Schulen geübt. Mir selber ist beim Besuch der Schulen diese Übung des öfteren vorgeführt worden, etwa wie bei uns Turnübungen vorgeführt werden. Und ich halte es in Bezug auf den ganzen Entwicklungsgang für eine Sache von höchster Bedeutung, ob das jugendliche Gehirn sich beizeiten gewöhnt, sich auf sich selber zurückzuziehen, in sich selber zu ruhen, oder ob es im Gegenteil von vornherein sich selber und den Verkehr mit sich selber vernachlässigt, ja dazu angehalten wird, sich selber zu vernachlässigen. Unser schreckliches Missverhältnis zwischen Kultur und Zivilisation, unser grauenerregender Mangel an innerer Bildung beruht eben der Hauptsache nach auf diesem mangelnden Verkehr mit sich selber, und der wieder beruht darauf, dass Wert und Wesen des Lebens in die Außenwelt verlegt wird, und dass der Einzelne erst rückläufig von dieser Außenwelt her Sinn und bedeutung erhalten soll.

Besserung in diesem kulturellen Tiefstand, in dieser kulturellen Versumpfteit, in der wir auf den Stelzen unserer Zivilisation umherstolpern, kann nur kommen, wenn der Schwerpunkt des Daseins aus der Welt, aus den Allgemeinwerten wieder dahin zurückverlegt wird, wohin er natürlicherweise gehört: in das eigene Innere; wenn der Einzelne zu jenem Maß von Selbständigkeit, zu jenem inneren Gleichgewicht kommt, das für das Gleichgewicht der Welt sehr viel wichtiger, sehr viel entscheidender ist, als alle Versuche, dieses Gleichgewicht durch Gesetze und Verträge, staatlicher oder zwischenstaatlicher Natur zu schaffen.