

Ānāpānasati — Die Achtsamkeit auf den Atem

Das Ānāpānasati-Sutta (MN 118) · die sechzehn Schritte · Pali-Original, deutsche Übersetzung, Erläuterung und Praxis · Theravāda

Die präzise Formel

Ānāpānasati ist nicht „an den Atem denken“, sondern die **kontinuierliche, unmittelbare Achtsamkeit auf den natürlichen Ein- und Ausatem** — geübt in sechzehn Schritten, geordnet in vier Vierergruppen (*catukka*). Ihr Aufbau ist kein Zufall: die vier Tetraden erfüllen exakt die vier Grundlagen der Achtsamkeit (*satipaṭṭhāna*); diese erfüllen die sieben Erwachensglieder (*bojjhaṅga*); und diese erfüllen *Wissen und Befreiung* (*vijjā-vimutti*). Der Atem ist damit das eine Übungsobjekt, das den ganzen Weg trägt.

Einordnung der Quellen. Kanonische Pali-Zitate aus MN 118 sind als solche markiert (**WISSEN**). Kommentarielle Ergänzungen (Visuddhimagga, Paṭisambhidāmagga) und konkrete Methodenanleitungen sind als Methode/Kommentar gekennzeichnet (**METHODE / KOMMENTAR**) — sie sind hilfreich, stehen aber nicht im Sutta selbst. Pali-Formen sind in der Schreibweise der gängigen Editionen wiedergegeben; für wörtliche Zitate ist die genannte Ausgabe maßgeblich.

1. Die Ausgangsstellung **WISSEN**

Das Sutta beschreibt zunächst Ort, Haltung und Grundausrichtung. Sie sind für alle sechzehn Schritte gleich und bilden den Rahmen, in dem die Übung überhaupt erst möglich wird.

„Idha, bhikkhave, bhikkhu araṅṅagato vā rukkhamūlagato vā suñṅāgāragato vā nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā ujuṃ kāyaṃ pañidhāya parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā. So satova assasati, satova passasati.“

„Da begibt sich ein Mönch in den Wald, an den Fuß eines Baumes oder in eine leere Hütte, setzt sich nieder, schlägt die Beine kreuzweise übereinander, hält den Körper aufrecht und richtet die Achtsamkeit vor sich auf (*parimukhaṃ*). Achtsam atmet er ein, achtsam atmet er aus.“

Drei Dinge sind hier schon entschieden: ein **zurückgezogener Ort** (Ungestörtheit), eine **aufrechte, stabile Haltung** (Wachheit ohne Anspannung) und die **gesammelte Gegenwart** der Achtsamkeit. *Parimukhaṃ* wird traditionell als „rund um den Mund / im Bereich der Nasenspitze und Oberlippe“ verstanden — der Punkt, an dem der Atem am deutlichsten berührt; im weiteren Sinn: „nach vorn gerichtet, präsent gehalten“.

2. Die Architektur: vier Tetraden, sechzehn Schritte

Die sechzehn Schritte (*soḷasavatthuka*) sind in vier Vierergruppen geordnet. Jede Gruppe entspricht einer der vier Grundlagen der Achtsamkeit. Wichtig: **die ersten beiden Schritte sind reines *pajānāti* („er weiß / erkennt“)** — man tut nichts, man stellt nur fest. Ab dem dritten Schritt heißt es *sikkhati* („er übt sich“) — eine bewusste Hinwendung, die etwas reifen lässt.

Tetrade	Schritte	Gegenstand	Erfüllt die Grundlage der Achtsamkeit
I.	1-4	Der Atem als Körpervorgang	kāyānupassanā — Betrachtung des Körpers
II.	5-8	Verzückung, Glück, das gefühlsmäßige Gestimmtsein	vedanānupassanā — Betrachtung der Gefühle
III.	9-12	Der Zustand und die Führung des Geistes	cittānupassanā — Betrachtung des Bewusstseins
IV.	13-16	Vergänglichkeit, Entreizung, Erlöschen, Loslassen	dhammānupassanā — Betrachtung der Phänomene

3. Die sechzehn Schritte im Einzelnen WISSEN

Tetrade I — Der Körper (kāya)

#	Pali-Formel	Übersetzung	Erläuterung
1	dīghaṃ assasāmi ... dīghaṃ passasāmi (pajānāti)	„Lang einatmend weiß er: ich atme lang ein; lang ausatmend weiß er: ich atme lang aus.“	Bloßes Erkennen des <i>langen</i> Atems. Kein Steuern — nur die Länge wird bemerkt.
2	rassaṃ assasāmi ... rassaṃ passasāmi (pajānāti)	„Kurz einatmend weiß er: ich atme kurz ein; kurz ausatmend weiß er: ich atme kurz aus.“	Ebenso für den <i>kurzen</i> Atem. Achtsamkeit folgt dem Atem, wie er von Natur aus ist.
3	sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmi ... passasissāmi (sikkhati)	„Den ganzen Körper (des Atems) empfindend will ich einatmen / ausatmen — so übt er sich.“	sabbakāya = der ganze Atemkörper: Anfang, Mitte und Ende jedes Atemzugs werden klar empfunden. (Kommentar: auch der ganze physische Körper.)
4	passambhayaṃ kāyaṣaṅkhāraṃ assasissāmi ... passasissāmi (sikkhati)	„Die Körperformation beruhigend will ich einatmen / ausatmen — so übt er sich.“	Der kāyaṣaṅkhāra ist der Atem selbst. Er wird feiner, ruhiger, stiller — der Körper kommt zur Ruhe. Tor zur Sammlung.

Tetrade II — Die Gefühle (vedanā)

#	Pali-Formel	Übersetzung	Erläuterung
5	pītipaṭisaṃvedī assasissāmi ... passasissāmi	„Verzückung empfindend will ich ein- / ausatmen — so übt er sich.“	pīti = freudige Erregung, Entzücken, das mit zunehmender Sammlung aufsteigt (begleitet die ersten beiden Jhānas).
6	sukhapaṭisaṃvedī assasissāmi ... passasissāmi	„Glück empfindend will ich ein- / ausatmen — so übt er sich.“	sukha = ruhiges Wohlsein, gesättigte Zufriedenheit — feiner und stabiler als pīti.
7	cittasaṅkhārapaṭisaṃvedī assasissāmi ... passasissāmi	„Die Geistformation empfindend will ich ein- / ausatmen — so übt er sich.“	cittasaṅkhāra = Gefühl (vedanā) und Wahrnehmung (saññā); das gefühlsmäßige Gestimmtsein wird klar erkannt.
8	passambhayaṃ cittasaṅkhāraṃ assasissāmi ... passasissāmi	„Die Geistformation beruhigend will ich ein- / ausatmen — so übt er sich.“	Die innere Bewegtheit von Freude und Empfindung wird sanft beruhigt — Übergang zu Gleichmut und Tiefe.

Tetrade III — Das Bewusstsein (citta)

#	Pali-Formel	Übersetzung	Erläuterung
9	<i>cittapaṭisaṃvedī assasissāmi ... passasissāmi</i>	„Das Bewusstsein empfindend will ich ein- / ausatmen — so übt er sich.“	Der jeweilige Zustand des Geistes selbst wird zum Gegenstand: gesammelt oder zerstreut, hell oder dumpf.
10	<i>abhippamodayaṃ cittaṃ assasissāmi ... passasissāmi</i>	„Das Bewusstsein erfreuend will ich ein- / ausatmen — so übt er sich.“	Der Geist wird aufgeheitert, ermutigt — Trägheit und Enge werden gelöst.
11	<i>samādahaṃ cittaṃ assasissāmi ... passasissāmi</i>	„Das Bewusstsein sammelnd will ich ein- / ausatmen — so übt er sich.“	samādhi : der Geist wird einspitzig gesammelt, ruht stabil auf dem Objekt.
12	<i>vimocayaṃ cittaṃ assasissāmi ... passasissāmi</i>	„Das Bewusstsein befreiend will ich ein- / ausatmen — so übt er sich.“	Der Geist wird aus dem, was ihn bindet (Hemmungen, Anhaftung), gelöst — er wird offen und geschmeidig.

Tetrade IV — Die Phänomene (dhamma)

#	Pali-Formel	Übersetzung	Erläuterung
13	<i>aniccānupassī assasissāmi ... passasissāmi</i>	„Vergänglichkeit betrachtend will ich ein- / ausatmen — so übt er sich.“	anicca : das unaufhörliche Entstehen und Vergehen von Atem, Gefühl, Geist wird unmittelbar gesehen. Hier wird aus Sammlung Einsicht (vipassanā).
14	<i>virāgānupassī assasissāmi ... passasissāmi</i>	„Entreizung betrachtend will ich ein- / ausatmen — so übt er sich.“	virāga : das Schwinden der Begierde, das Verlassen des Reizes — die Leidenschaft löst sich.
15	<i>nirodhānupassī assasissāmi ... passasissāmi</i>	„Erlöschen betrachtend will ich ein- / ausatmen — so übt er sich.“	nirodh a: das Aufhören der bedingten Vorgänge wird betrachtet — die Richtung weist auf das Ungewordene.
16	<i>paṭinissaggānupassī assasissāmi ... passasissāmi</i>	„Loslassen betrachtend will ich ein- / ausatmen — so übt er sich.“	paṭinissagga : das endgültige Hingeben, Fahrenlassen — Aufgabe alles Ergreifens. Reifepunkt des Weges.

Die wiederkehrende Übungsformel

Die Schritte 3 bis 16 tragen alle denselben Rahmen:

„... assasissāmī'ti sikkhati; ... passasissāmī'ti sikkhati.“

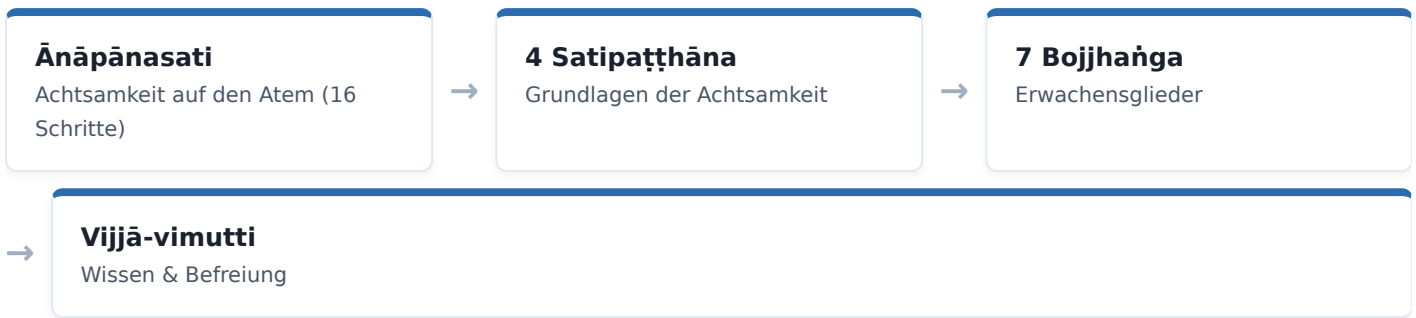
„... so übt er sich: ‚ich will einatmen‘; ... so übt er sich: ‚ich will ausatmen‘.“

Zwei feine Punkte: **(1)** Schritt 1-2 sagen **pajānāti** („er weiß“), erst ab Schritt 3 **sikkhati** („er übt sich“) — der Anfang ist reines Bemerkend, das Spätere ist gerichtete Übung. **(2)** Die Wendung „ich will ein-/ausatmen“ meint keine Anstrengung am Atem, sondern eine *Ausrichtung der Übung*, die das jeweilige Merkmal (Stille, pīti, Sammlung, Vergänglichkeit ...) von selbst hervortreten lässt.

▼ Sprachliche Notiz: assāsa und passāsa — Ein- oder Ausatmen?

4. Vom Atem zur Befreiung: die große Kaskade WISSEN

Der eigentliche Sinn von MN 118 liegt in einer einzigen, gewaltigen Aussage des Buddha: die schlichte Atemachtsamkeit, *entfaltet und oft geübt*, trägt den ganzen Erwachensweg.



„Ānāpānasati, bhikkhave, bhāvitā bahulīkatā cattāro satipaṭṭhāne paripūreti. Cattāro satipaṭṭhānā bhāvitā bahulīkatā satta bojjaṅge paripūrenti. Satta bojjaṅgā bhāvitā bahulīkatā vijjāvimuttiṃ paripūrenti.“

„Die Achtsamkeit auf den Atem, ihr Mönche, entfaltet und oft geübt, erfüllt die vier Grundlagen der Achtsamkeit. Die vier Grundlagen der Achtsamkeit, entfaltet und oft geübt, erfüllen die sieben Erwachensglieder. Die sieben Erwachensglieder, entfaltet und oft geübt, erfüllen Wissen und Befreiung.“

Wie die vier Tetraden die vier Satipaṭṭhānas erfüllen

Der Buddha begründet die Zuordnung ausdrücklich:

- **Tetrade I → Körper:** Der Atem ist „ein gewisser Körper unter den Körpern“ (*kāyesu kāyaññataram*) — daher Körperbetrachtung.
- **Tetrade II → Gefühl:** Das gründliche Beachten von Ein- und Ausatmen nennt er „ein gewisses Gefühl unter den Gefühlen“ (*vedāsu vedanāññataram*).
- **Tetrade III → Bewusstsein:** „Ich sage nicht, dass es für einen Unachtsamen, nicht klar Wissenden Atemachtsamkeit gibt“ — daher Bewusstseinsbetrachtung.
- **Tetrade IV → Phänomene:** Wer das Aufgeben von Begehren und Trübsal mit Weisheit gesehen hat, schaut mit Gleichmut zu (*ajjupekkhitā*) — daher Phänomene-Betrachtung.

Wie die Erwachensglieder gereift werden

Aus der gereiften Achtsamkeit erwachsen der Reihe nach die sieben *bojjaṅga* : Achtsamkeit (*sati*), Wahrheitsergründung (*dhammavicaya*), Tatkraft (*virīya*), Verzückung (*pīti*), Gestilltheit (*passaddhi*), Sammlung (*samādhi*) und Gleichmut (*upekkhā*). Jedes wird, so die Schlussformel des Sutta, „gestützt auf Abgeschiedenheit, Entreizung und Erlöschen, ausreifend im Loslassen“ entwickelt (*vivekanissitaṃ virāganissitaṃ nirodhanissitaṃ vossaggaparīṇāmiṃ*).

5. Praxis: Wie wird geübt? METHODE / KOMMENTAR

Das Sutta nennt die *Stufen*, nicht die Handgriffe. Die folgende Anleitung fasst die bewährte kommentarielle Praxis (v.a. Visuddhimagga / Paṭisambhidāmagga) zusammen — als Hilfe, nicht als Schrifttext.

- **Berührungspunkt finden.** Die Achtsamkeit ruht dort, wo der Atem am deutlichsten berührt: Naseneingang / Oberlippe (*parimukhaṃ*). Man jagt dem Atem nicht in den Körper nach.
- **Den Atem lassen, wie er ist.** Nicht vertiefen, nicht verlängern — nur wissen (Schritt 1–2). Allein durch anhaltendes Wissen wird er von selbst feiner (Schritt 3–4).
- **Klassische Hilfsmittel (Vism VIII):** Zählen (*gaṇanā*) zum Anbinden des Geistes; dann Begleiten (*anubandhanā*) ohne Zählen; Verweilen am Berührungspunkt (*phusanā / ṭhapanā*).
- **Das Zeichen (*nimitta*).** Mit Stille kann ein inneres Lichtzeichen erscheinen; ruht der Geist darauf, vertieft sich die Sammlung (Zugangs- und volle Sammlung). — Kommentarielle Beschreibung; Erfahrungen sind individuell.

- **Von Ruhe zu Einsicht.** Auf dem Boden der Sammlung wendet sich die Übung den Tetraden III und IV zu: Geist und Phänomene werden als vergänglich, entreizend, erlöschend, loszulassen gesehen.

Eine Faustregel

Tetrade I beruhigt den **Körper**, Tetrade II klärt das **Gefühl**, Tetrade III führt den **Geist**, Tetrade IV öffnet zur **Befreiung**. Samatha (Ruhe) und vipassanā (Einsicht) sind dabei nicht zwei Übungen, sondern zwei Phasen *einer* durchgehenden Bewegung am selben Atem.

Quellen

- **Ānāpānasati Sutta**, Majjhima Nikāya 118 — Pali nach der Ausgabe von SuttaCentral (CC0). Deutsche Wiedergabe sinngemäß angelehnt an die Übersetzungen von Kay Zumwinkel und Bhikkhu Ñāṇamoli/Bodhi.
- **Visuddhimagga VIII** (Ānāpānassati-kathā), Buddhaghosa — für die Methode (Zählen, Begleiten, Zeichen). Deutsche Übersetzung: Nyanatiloka Mahāthera.
- **Paṭisambhidāmagga**, Ānāpānakathā — die ausführliche kanonische Analyse der sechzehn Schritte.
- Verwandte Lehrreden: SN 54 (Ānāpāna-Saṃyutta) und das *Satipaṭṭhāna-Sutta* (MN 10 / DN 22), in dem die erste Tetrade als erste Körperübung erscheint.

Begleitdokument im Studium: „Die vier Satipaṭṭhānas“ — dort ist Ānāpānasati als ein Teil der Körperbetrachtung eingeordnet; dieses Dokument entfaltet ihn vollständig.

▼ Glossar der wichtigsten Begriffe
