

# Anapanasati

[Anapanasati](#) ist eine [gerichtete Meditation](#), dh. mit [Achtsamkeit](#) auf ein bestimmtes Meditationsobjekt, den Atem und wird zB. im Maha-satipatthana-[Sutta](#) erläutert. Es dient der Sammlung und Geistesruhe (sh. [samādhi](#)).

## Zitat

S.54.1. Ein Ding

In Svatthi. Dort sprach der Erhabene:

"Ein Ding, ihr Mönche, entfaltet und ausgebildet, verleiht große Frucht und großen Segen. Welches eine Ding? Bedachtsame Ein- und Ausatmung. Wie aber ist, ihr Mönche, bedachtsame Ein- und Ausatmung zu entfalten und auszubilden, daß sie große Frucht und großen Segen verleiht? Da begibt sich, ihr Mönche, der Mönch in den Wald oder unter einen großen Baum oder in eine leere Klause, setzt sich mit verschränkten Beinen nieder, den Körper gerade aufgerichtet, die Achtsamkeit um den Mund herum aufgestellt und achtsam atmet er ein, achtsam atmet er aus. Atmet er tief ein, so weiß er: 'Ich atme tief ein', atmet er tief aus, so weiß er: 'Ich atme tief aus'; atmet er kurz ein, so weiß er: 'Ich atme kurz ein', atmet er kurz aus, so weiß er 'Ich atme kurz aus'. 'Den ganzen Körper empfindend, will ich einatmen, den ganzen Körper empfindend, will ich ausatmen', so übt er sich.

[SN 54.1 Ein- und Ausatmung](#)

siehe auch: [Meditation für Anfänger](#)

Zuletzt überarbeitet von Spock am 12.12.2018