

## **Buddhadasa, Anapanasati, S. 67ff**

Wenn der Atem beruhigt ist, erscheinen *piti* (Zufriedenheit, Befriedigung, Entzücken) und *sukha* (Freude). *Piti* entsteht aufgrund unseres Erfolges beim Erzeugen von *samadhi* (Sammlung, Einspitzigkeit des Geistes).

Die wichtigste Eigenart von *piti*, die ihr euch bewusst machen müsst, ist jedoch, dass *piti* nicht friedvoll ist. Es findet sich eine Art Erregung oder Störung darin, die den *citta* (Geist, Bewusstheit, Achtsamkeit) erschüttert.

Wir müssen den Atem durchgängig beobachten, bis wir auf *piti* stoßen. Findet heraus, wie dieses Gefühl beschaffen ist. Erlebt es vollständig. Verwendet es als neues Kontemplationsobjekt des Geistes. Um es kurz und bündig auszudrücken, wir atmen ein und aus, erleben das Gefühl von *piti* vollständig mit jedem Atemzug und sind uns gleichzeitig jeder Ein- und Ausatmung bewusst.

Ihr werdet schnell bemerken, dass der Atem rau wird und sich der Körper grob anfühlt, wenn die Kraft von *piti* in Erscheinung tritt. Wenn *piti* stark ist, verursacht sie Schauer im Körper. Und wenn sie sehr stark ist, könnte der Körper sogar vor lauter Entzücken anfangen, zu tanzen und zu springen

## **Lk 18,9-14**

<sup>9</sup>Einigen, die von ihrer eigenen Gerechtigkeit überzeugt waren und die anderen verachteten, erzählte Jesus dieses Gleichnis: <sup>10</sup>Zwei Männer gingen zum Tempel hinauf, um zu beten; der eine war ein Pharisäer, der andere ein Zöllner. <sup>11</sup>Der Pharisäer stellte sich hin und sprach bei sich dieses Gebet: Gott, ich danke dir, dass ich nicht wie die anderen Menschen bin, die Räuber, Betrüger, Ehebrecher oder auch wie dieser Zöllner dort. <sup>12</sup>Ich faste zweimal in der Woche und gebe den zehnten Teil meines ganzen Einkommens. <sup>13</sup>Der Zöllner aber blieb ganz hinten stehen und wollte nicht einmal seine Augen zum Himmel erheben, sondern schlug sich an die Brust und betete: Gott, sei mir Sünder gnädig! <sup>14</sup>Ich sage euch: Dieser ging gerechtfertigt nach Hause hinab, der andere nicht. Denn wer sich selbst erhöht, wird erniedrigt, wer sich aber selbst erniedrigt, wird erhöht werden.