

Die neun Abschnitte der Buddha-Atmung

- Am besten übt man im Sitzen (auf einem Stuhl oder mit gekreuzten Beinen auf dem Meditationskissen); die Haltung ist aufrecht, die Hände liegen mit den Handflächen nach oben entspannt auf den Oberschenkeln, die Achselhöhlen sind geöffnet
- Zur Vorbereitung sich sammeln: Kontakt zum Boden aufnehmen bzw. die Füße spüren – den Körper von oben nach unten entspannen – zwischen den Augenbrauen entspannen – ein Lächeln entstehen lassen – in die Ferne lauschen – nach innen, ins untere Dantian lauschen
- Zu Beginn einige ruhige, langsame Atemzüge; bewusst ausatmen
- Sich im Innern des Körpers den *mittleren Kanal* zwischen dem unteren Dantian tief im Unterbauch und dem Scheitelpunkt vorstellen (etwa von der Stärke eines Schilfrohrs) sowie die beiden *seitlichen Kanäle*, die von den Nasenlöchern zunächst aufwärts bis etwa auf die Höhe der Nasenwurzel und dann rechts und links vom zentralen Kanal abwärts zum unteren Dantian führen, über welches sie miteinander und mit dem Zentralkanal verbunden sind (je etwa vom Durchmesser eines Strohhalmes)
- Sanft, ohne Anstrengung, gleichmässig und mit wenig Geräusch atmen, und zwar:
 - 1 durchs rechte Nasenloch ein und hinunter ins Dantian, durchs linke aus
 - 2 links ein und hinunter, rechts aus
 - 3 durch beide Nasenlöcher ein und hinunter, im Mittelkanal nach oben bis zum Scheitel aus, im Mittelkanal nach unten zum Dantian ein, zu beiden Seitenkanälen aus
 - 4 links ein und hinunter, rechts aus (wie '2')
 - 5 rechts ein und hinunter, links aus (wie '1')
 - 6 beidseitig ein und hinunter, im Mittelkanal nach oben bis zum Scheitel aus, im Mittelkanal nach unten ein, zu beiden Seiten aus (wie '3')
 - 7 nochmals beidseitig ein und hinunter, im Mittelkanal nach oben bis zum Scheitel aus, im Mittelkanal nach unten ein, zu beiden Seiten aus
 - 8 rechts ein und hinunter, links aus (wie '1')
 - 9 links ein und hinunter, rechts aus (wie '2')
- Mit dem Atemvorgang verbindet sich die Vorstellung vom ein- und abwärtsströmenden und wieder emporsteigenden Qi
- Das einströmende frische Qi kann man sich als strahlend helles Licht vorstellen, im Körperinneren färbt es sich in warmes, lebendiges Rot, und wenn es beim Ausatmen den Körper verlässt und alles Verbrauchte und Belastende mitnimmt, erscheint es als trüber Dampf, der sich etwa zwei Handlängen von einem weg vollständig auflöst
- Die Übung kann einige Male wiederholt werden