

## Shamata Meditation



Foto: CC0 - meditation-5355769\_1920

Die Shamata Meditation, auch „Geistesruhe“ Meditation genannt, zählt zu den Konzentrations-Meditationen. Buddha lehrte diese zu seiner Zeit bereits. Shamata bedeutet so viel wie "friedvolles Verweilen". Sich konzentrieren und dabei friedvoll im Augenblick sein. Immer wieder und stets neu durch das Richten der Aufmerksamkeit auf die Atemempfindung oder ein anderes Meditationsobjekt.

### Ablauf:

- Du sitzt in bequemer Stellung. Die Körperhaltung ist aufrecht. Deine Wirbelsäule ist gestreckt. Die Schultern minimal nach hinten gebogen. Das Kinn ein wenig abgesenkt. Die Hände geöffnet auf die Beine oder sich berührend in den Schoß gelegt. Die Augen sind geschlossen oder nur leicht geöffnet. Gesicht und Bauch bleiben entspannt.
- Mache Dir zunächst deine Befindlichkeiten bewusst. Durchwandere deinen Körper innerlich von Kopf bis Fuß. Löse dabei alle Verspannungen, die du bemerkst, im Gesicht, an Schultern, Becken und im Rückenbereich. Entspanne auch deinen Geist.
- Wähle nun ein Meditationsobjekt, auf welches du dich konzentrieren willst. Am einfachsten geschieht dies mit der Beobachtung des Atems.

- Es sind aber auch andere Konzentrationsobjekte möglich: der Körper, eine Körperregion, ein Körperteil, eine Affirmation (eine Beteuerung, eine Mutmachung), ein inneres Bild, ein äußeres Objekt... u.v.a.m.
- Vielleicht beginnst du zum Einstieg mit dem Atem
- Konzentriere dich auf deinen Atem, wie er beim Einatmen durch deinen Körper wandert und beim Ausatmen diesen wieder verlässt.
- Zähle deine Atemzüge: Eins (einatmen, ausatmen), zwei (einatmen, ausatmen), drei und so weiter bis hin zu fünf. Dann beginn von vorn.
- Aufkommende Gedanken nimm kurz wahr und lass sie dann wieder los. Die Konzentration geht wieder zur Atmung oder zum gewählten Meditationsobjekt über.
- Bleibe geduldig und liebevoll im Umgang mit dir selbst. Fokussiere immer wieder den Atem und/oder dein gewähltes Meditationsobjekt.
- Bringe nach einer angemessenen Zeit (20-30 Min.) die Übung zu Ende und komme mit deiner Aufmerksamkeit zurück in den Raum, in dem du dich befindest.
- Nimm deine Umgebung wieder wahr. Bewege und räkele dich. Atme ein paar Atemzüge tief ein und aus.