



Anleitung Shamata-Meditation des ruhenden Geistes

Wir richten und nun darauf ein, unseren Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Wir nehmen zunächst einen tiefen Atemzug und lassen los. Vergangenes ist vergangen, Zukünftiges noch nicht geschehen. Es gibt nichts zu tun. Wir verweilen im Hier und Jetzt, der einzigen Zeit, in der wir leben.

Wir lassen unsere Aufmerksamkeit nach Innen gehen. Wenn die Meditation neu für uns ist, kann es hilfreich sein, die Augen zu schließen. Sollte ein Gefühl von Müdigkeit aufkommen, öffnen wir die Augen wieder. Unser Blick sucht sich einen Punkt vor uns, auf dem er ruhen kann.

Unser Körper bildet die Stütze für unsere Geist, daher nehmen wir eine Haltung ein die uns hilft, aufmerksam im Hier und Jetzt zu verweilen.

Unsere Aufmerksamkeit richtet sich zunächst auf unseren Rücken. Der ist aufrecht in einer angenehmen Position. Wir überprüfen unsere Schultern. Sind sie entspannt? Wir spüren nun die Stellen, an denen wir die Unterlage berühren.

Fühlt es sich gut an? Geht es noch etwas besser? Unsere Hände ruhen in unserem Schoß, die Daumen berühren sich. Wir können unsere Arme auch auf den Oberschenkeln ruhen lassen. Der Kopf ist leicht nach vorn geneigt. Ist unser Unterkiefer entspannt?

Wir haben nun ein inneres Empfinden von uns und unserem Körper im Raum. Wir werden uns der Geräusche um uns herum bewusst. Jedes Wahrnehmen von Geräuschen kann unser Bewusstsein füllen.

Wir sitzen nun fest und sicher.



Wir lassen unseren Geist nun den Atem finden, wo immer wir ihn am deutlichsten spüren. Ob an unseren Nasenlöchern, wo die Luft ein- und ausströmt, auf der Brust, die sich hebt und senkt, oder unserem Bauch, der nach innen und außen geht. Vielleicht nehmen wir sogar wahr, wie unser gesamter Körper atmet. Wann immer das auf natürliche Art geschieht: Wir lassen unseren Geist auf der Welle unserer Einatmung reiten, und dann auf unserer Ausatmung.

Wenn wir bemerken, was oft geschieht, dass unser Geist gewandert ist und sich in einem Gedanken, einer Erinnerung, einem Gefühl, einer Sorge verloren hat, wenn wir das bemerken, dann nehmen wir das zur Kenntnis und kehren mit unserer Aufmerksamkeit sanft und liebevoll zu unserem Atem zurück.

Ich atme ein, ich atme aus.

Während wir weiter unserem Atem folgen, können wir uns ein Bild vor unser inneres Auge bringen.

Der Geist ist wie der Ozean. Tief unten, unterhalb der Oberfläche, ist er ruhig und klar. Unabhängig davon, was auf der Oberfläche los ist, ob Flaute oder raue See herrscht oder gar ein schwerer Sturm tobt, tief im Ozean herrschen Ruhe und Gelassenheit.

Ich atme ein, ich atme aus.

Aus der Tiefe unseres Geistes können wir auf die Oberfläche schauen und einfach nur die Aktivitäten dort wahrnehmen. Alle Geistesaktivitäten, Gedanken, Gefühle und Erinnerungen. Wir haben die Möglichkeit, diese Aktivitäten an der Oberfläche unseres Geistes zu beobachten.

Wir lassen unsere Aufmerksamkeit zum Atem zurückkehren und folgen dem Atem, der uns an diesem tiefen, ruhigen Ort verweilen lässt. Von hier aus ist es möglich, sich der Aktivitäten unseres Geistes bewusst zu werden und zu erkennen, dass diese Aktivitäten nicht wir selber sind. Sie sind Teil der Erfahrung unseres Geistes.

Ich atme ein, ich atme aus.

Es kann hilfreich sein, die Aktivitäten zu benennen. Gefühl, Gedanke, Erinnerung, Sorge. Wir erlauben diesen Aktivitäten,



weiterzuziehen und aus dem Bewusstsein zu entschwinden. Wir sind nicht unsere Gedanken.

Ich atme ein, ich atme aus.

Es kann hilfreich sein, den Atem zu zählen. Beim Ausatmen zählen wir -eins-, beim nächsten Mail -zwei-, bis zehn, dann fangen wir von vorne an. Tragen uns die Gedanken fort, beginnen wir von vorne.

Ich atme ein, ich atme aus.

...

Wir bereiten uns nun darauf vor, die Meditation zu beenden. Wir nehmen einen tiefen Atemzug und sind uns der Tiefe und Klarheit unseres Geistes bewusst. Wir nehmen diese Ruhe und Klarheit als Achtsamkeit mit in den Tag.