

# Anleitungen zur Achtsamkeitsmeditation

## Sechs Punkte zur Haltung

1. Der **Sitz** ist zentriert und auf dem Kissen oder Stuhl balanciert und lehnt sich nicht nach vorne, hinten, links oder rechts.
2. Die **Beine** werden vor dem Kissen gekreuzt und ruhen leicht ohne Spannung. Wenn Sie auf einem Stuhl sitzen, sind die Füße flach auf dem Boden und die Knie beugen sich in einem 90-Grad-Winkel.
3. Der **Oberkörper** erhebt sich vom Sitz mit einem starken Rücken und einer weichen Vorderseite. Wirbelsäule und Rippen stützen das Körpergewicht und die Muskeln entspannen sich. Wenn Sie auf einem Stuhl sitzen, ist der Rücken aufrecht, anstatt sich auf die Stuhllehne zu lehnen.
4. Die **Hände** ruhen auf neutrale Weise auf den Oberschenkeln, ohne nach vorne zu greifen oder nach hinten zu ziehen. Die Ellbogen bilden einen Winkel von 90 Grad und die Muskeln der Schultern und Arme sind entspannt.
5. Die **Lippen** und Kiefer sind entspannt und teilweise geöffnet. Atmen Sie wenn möglich durch die Nase.
6. Die **Augen** sind sanft geöffnet und ruhen mit weichem Blick etwa 1,5 bis 2 Meter vor dem Sitz auf dem Boden. Ein *weicher Blick* bedeutet, dass Sie die Schlagzeilen einer Zeitung sehen, aber den Text nicht lesen können.

## Die Aufmerksamkeit auf das Atmen richten

Von der stabilen Basis der Haltung aus richten Sie die Aufmerksamkeit des Geistes leicht auf das Gefühl des Atmens im Körper. Finden Sie ein bestimmtes Gefühl, das das Objekt Ihrer Aufmerksamkeit ist. Das könnte irgendwo zwischen den Spitzen der Nasenlöcher, wo Luft in die Nase eintritt und diese verlässt, sein oder im Mundraum, in der Luftröhre, in der Brust, in der Lunge oder im Zwerchfell. Die Aufmerksamkeit ist sehr sanft und ruht sich eher aus, als sich zu konzentrieren oder zu fokussieren.

## Wenn Gedanken auftauchen

Wenn Sie die Aufmerksamkeit auf das Gefühl des Atmens lenken, entstehen wahrscheinlich Gedanken. Wenn dies geschieht, nehmen Sie den Gedanken vorsichtig zur Kenntnis (Sie könnten sagen, Sie denken an sich selbst) und lenken Sie die Aufmerksamkeit wieder auf das Gefühl des Atmens. Wenn dann der nächste Gedanke auftaucht, machen Sie dasselbe. Dies ist die Praxis der Achtsamkeitsmeditation.

Finden Sie mehr Quellen unter [www.wayofcommunity.net/meditation](http://www.wayofcommunity.net/meditation)