

# Mindfulness Meditation Instructions

## Six Points of Posture

1. The **seat** is centered and balanced on the cushion or chair, not leaning forward, backward, left or right.
2. The **legs** are crossed in front of the cushion, resting easily without tension. Sitting in a chair, the feet are flat on the floor and the knees bend at a 90 degree angle.
3. The **torso** rises from the seat, with a strong back and a soft front. The spine and ribs support the body's weight and the muscles are relaxed. Sitting in a chair, the back is upright rather than leaning on the back of the chair.
4. The **hands** rest neutrally on the thighs, palms down, without reaching forward or pulling back. The elbows form a 90 degree angle and the muscles of the shoulders and arms are relaxed.
5. The **lips** and jaws are relaxed and partially open. Breathe through the nose if possible.
6. The **eyes** are gently open and rest with a soft gaze on the floor about 1.5 to 2 meters in front of the seat. A *soft gaze* means you could see the headlines of a newspaper but not read the text.

## Place the Attention on Breathing

From the stable base of the posture, lightly place the mind's attention on the sensation of breathing in the body. Find one specific sensation to be the object of attention. This could be anywhere between the tips of the nostrils where air enters and leaves the nose, through the back of the mouth and windpipe, down into the chest, lungs and diaphragm. The attention is very gentle, resting easily rather than focusing or concentrating.

## When Thoughts Arise

As you rest the attention on the sensation of breathing, thoughts will likely arise. When this happens, gently acknowledge the thought (you could say "thinking" to yourself) and return the attention to the sensation of breathing. Then, when the next thought arises, do the same thing. This is the practice of mindfulness meditation.

Find more meditation resources at [www.wayofcommunity.net/meditation](http://www.wayofcommunity.net/meditation)

# 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)