

## Achtsamkeit mit Gelassenheit

### Ankommen & Ankern

Diese Meditationspraxis lädt dazu ein, Gleichmut nicht als Gleichgültigkeit zu verstehen, sondern als innere Haltung von Weite, Klarheit und Ruhe auch mitten im Auf und Ab des Lebens.

Beginne damit, eine bequeme, aufrechte Sitzhaltung einzunehmen. Spüre den Boden unter dir, den Kontakt deines Körpers mit dem Kissen oder dem Stuhl. Lass deine Augen sanft schließen. Nimm ein paar bewusste Atemzüge. Lass den Atem kommen und gehen, ohne ihn zu verändern. Mit jedem Ausatmen darf mehr Spannung gehen. Spür, wie du mit dem, was gerade ist, ankommst. Wenn Gedanken auftauchen, nimm sie wahr und kehre sanft zur Empfindung deines Atems zurück.

Gleichmut bedeutet nicht, nichts zu fühlen. Es bedeutet, mitten im Leben stehen zu können mit offenem Herzen und einem klaren Blick. Wir können mitfühlend sein, ohne uns zu verlieren. Wir können lieben, ohne zu kontrollieren. Ein bekanntes Gebet bringt diese Haltung auf den Punkt: „Möge ich die Gelassenheit haben, die Dinge zu akzeptieren, die ich nicht ändern kann, den Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“

Bewege nun sanft deinen Körper. Kreise die Schultern, dehne dich, lockere dich. Dann bring deine Hände auf den Bauch und atme bewusst tief ein. Spüre die Ausdehnung. Beim Ausatmen lass den Körper weich werden. Nimm dir ein paar Minuten für ruhige, verlängerte Atemzüge.

In der geführten Meditation stell dir vor, dein Herz wird still und weit wie ein ruhiger See. Wiederhole innerlich: Möge ich ausgeglichen und in Frieden sein. Möge ich lernen, den Wandel der Dinge mit Gelassenheit zu betrachten. Möge ich offen, ruhig und friedlich sein. Freude kommt und geht. Schmerz kommt und geht. Alles ist in Bewegung. Richte nun deine Aufmerksamkeit auf einen Menschen, dem du innerlich Gelassenheit und Frieden wünschst. Mögest du mit einem friedlichen Herzen leben.

Zum Abschluss spüre deinen Körper. Atme tief ein und aus. Wie fühlt es sich an, wenn Gelassenheit in dir Platz findet? Was hilft dir, auch dann ruhig zu bleiben, wenn das Außen unruhig ist?

English: Session #18 – Equanimity

## **Mindfulness Equanimity**

### **Arriving & anchoring**

This meditation invites you to experience equanimity not as indifference, but as a spacious and steady inner state a calm clarity that can hold the movement of life.

Begin by taking a comfortable, upright seat. Feel the ground beneath you, the contact points of your body with the cushion or chair. Let your eyes gently close. Take a few conscious breaths. Let the breath come and go without changing it. With each exhale, release a bit more tension. Notice yourself arriving, just as you are. If thoughts arise, acknowledge them and gently return to the sensation of breathing.

Equanimity doesn't mean not feeling. It means being able to stay present with what is with an open heart and a clear mind. We can care without getting lost. We can love without needing to control. A well-known prayer captures this beautifully: "Grant me the serenity to accept the things I cannot change, the courage to change the things I can, and the wisdom to know the difference."

Now gently move your body roll your shoulders, stretch, loosen up. Place your hands on your belly and take a deep breath in. Feel the expansion. As you exhale, allow the body to soften. Take a few minutes for calm, extended breathing.

In the guided meditation, imagine your heart becoming quiet and wide like a clear, still lake. Silently repeat: May I be balanced and at peace. May I learn to meet the arising and passing of things with equanimity. May I remain open, steady, and peaceful. Joy comes and goes. Pain comes and goes. Everything moves. Now bring someone to mind to whom you'd like to offer equanimity and peace. May you live with a peaceful heart.

### **Conclusion of the meditation**

To close, feel your body. Breathe in and out deeply. How does it feel when equanimity has space inside you? What helps you stay calm even when the world outside is in motion?