



SUTTANTA

Die Praxis der Unermesslichen

(appamaññā-bhāvana)

Zunächst machen wir uns bewusst, dass wir nichts besseres für uns und andere tun können, als gerade diese Meditation. - Wir versuchen, so gut es geht, im Hier und Jetzt anzukommen, auf unseren Atem zu achten und im Moment zu verweilen. - Folge nun dem Klang der Stille in deinem Herzen!

(Gong und Pause)

1. Aufgeben der Befleckungen

Möge mein Herz frei von Selbstsucht, frei von Böswilligkeit, frei von Zorn, frei von Groll, frei von Verachtung, frei von Herrschsucht, frei von Neid, frei von Geiz, frei von Betrug, frei von Täuschen, frei von üblen Wünschen und frei von falschen Ansichten sein. Diese Befleckungen gebe ich nun auf. - Löse mit dem Klang der Stille alles Störende in deinem Herzen auf!

(Gong und Pause)

2. Die Herzenssammlung - samādhi

Möge mein Herz von all diesen bösen, unheilsamen Zuständen gereinigt und von ihnen befreit sein. Möge Freude in mir aufkommen. Möge Entzücken in mir aufkommen. Möge mein Körper still werden. Möge ich Glück empfinden. Möge mein Herz gesammelt sein. - Folge dem Klang der Stille in die Ruhe deines Herzens!

(Gong und Pause)

3. Die Entfaltung der Unermesslichen - *appamaññā*

Möge ich nun verweilen, indem ich eine Region mit einem Herz von Freundlichkeit (***mettā***) erfüllt durchdringe, ebenso eine zweite, eine dritte, eine vierte, nach oben, unten, rundherum und überallhin, zu allen als auch mir selbst. Möge ich verweilen, indem ich die ganze Welt mit einem Herz von Freundlichkeit erfüllt durchdringe, weit, erhaben, unermesslich, ohne Feindschaft, ohne Bosheit. - Lass mit dem Klang der Stille Wohlwollen aus deinem Herzen zu allen Wesen strahlen!

(Gong und Pause)

Möge ich nun verweilen, indem ich eine Region mit einem Herz von Mitgefühl (***karuṇā***) erfüllt durchdringe, ebenso eine zweite, eine dritte, eine vierte, nach oben, unten, rundherum und überallhin, zu allen als auch mir selbst. Möge ich verweilen, indem ich die ganze Welt mit einem Herz von Mitgefühl erfüllt durchdringe, weit, erhaben, unermesslich, ohne Feindschaft, ohne Bosheit. - Schau mit dem Klang der Stille mitfühlend auf alle Wesen!

(Gong und Pause)

Möge ich nun verweilen, indem ich eine Region mit einem Herz von Mitfreude (***muditā***) erfüllt durchdringe, ebenso eine zweite, eine dritte, eine vierte, nach oben, unten, rundherum und überallhin, zu allen als auch mir selbst. Möge ich verweilen, indem ich die ganze Welt mit einem Herz von Mitfreude erfüllt durchdringe, weit, erhaben, unermesslich, ohne Feindschaft, ohne

Bosheit. - Erfreue dich mit dem Klang der Stille am Wohlergehen
aller Wesen.

(Gong und Pause)

Möge ich nun verweilen, indem ich eine Region mit einem Herz
von Gleichmut (**upekkhā**) erfüllt durchdringe, ebenso eine zweite,
eine dritte, eine vierte, nach oben, unten, rundherum und
überallhin, zu allen als auch mir selbst. Möge ich verweilen, indem
ich die ganze Welt mit einem Herz von Gleichmut erfüllt
durchdringe, weit, erhaben, unermesslich, ohne Feindschaft, ohne
Bosheit. - Schließe nun alle Wesen in den Klang der Stille ein,
unparteilich, ohne Unterscheidung, inklusiv, gleichmütig!

(Gong und Pause)

(Abschluss mit 3x leiser Gong)

Widmung

Wir schließen diese Meditation nun mit den vier erhabenen
Wünschen ab:

**Mögen alle Wesen glücklich sein
und die Ursache des Glücks kennen.
Mögen sie frei von Leiden sein
und die Ursache des Leidens kennen.
Mögen sie für immer Glück erleben,
das völlig frei von Leiden ist.
Mögen sie in Gleichmut verweilen,
frei von Anhaftung und Ablehnung.**