



SUTTANTA

Die Meditation der vier 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. Das Herz frei machen

Wir wollen zunächst dem Atem bis tief in unser Herz folgen und nachspüren, welche Gefühle, Erinnerungen oder Bedrückungen uns bewegen. - Wir atmen ein und spüren und atmen aus und lassen los. Was immer uns beschäftigt und bestimmt, soll nun mit jedem Atemzug aufgelöst werden. Stelle dir vor, wie du saubere Luft einatmest und schlechte Luft ausatmest und dabei alle Bedrückungen und Belastungen dich verlassen. - Wir atmen Kummer aus und atmen Freude ein. - Löse mit dem Klang der Stille alles Störende in deinem Herzen auf!

(Gong und Pause)

2. Die Herzenssammlung - samādhi

Nun wünschen wir uns, in einen Zustand der Geistesruhe einzutreten, in der sich unser Herz befreit und ermächtigt. - Möge mein Herz gereinigt 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*

Wir verweilen nun, indem wir eine Region mit einem Herz von
Freundlichkeit (**mettā**) erfüllt durchdringen, ebenso eine zweite,
eine dritte, eine vierte, nach oben, unten, rundherum und
überallhin, zu allen als auch zu uns selbst 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)

Wir verweilen nun, indem wir eine Region mit einem Herz von
Mitgefühl (**karuṇā**) erfüllt durchdringen, ebenso eine zweite, eine
dritte, eine vierte, nach oben, unten, rundherum und überallhin,
zu allen als auch zu uns 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)

Wir verweilen nun, indem wir eine Region mit einem Herz von
Mitfreude (**muditā**) erfüllt durchdringen, ebenso eine zweite, eine
dritte, eine vierte, nach oben, unten, rundherum und überallhin,

zu allen als auch zu uns 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)

Wir verweilen nun, indem wir eine Region mit einem Herz von Gleichmut (**upekkhā**) erfüllt durchdringen, ebenso eine zweite, eine dritte, eine vierte, nach oben, unten, rundherum und überallhin, zu allen als auch zu uns 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.**