

The background of the entire slide is a peaceful landscape. On the left, a large, leafy tree with heart-shaped leaves frames the top-left corner. A Buddha statue is seated in a meditative pose on a rock at the water's edge, looking out over a calm lake. The sun is setting in the distance, creating a golden glow and reflecting on the water. In the foreground, a white lotus flower with yellow stamens sits on a lily pad in the water. The overall mood is tranquil and spiritual.

UPEKKHĀ



Die vielen Dimensionen des Gleichmuts

Verständnis ihrer Bedeutung,
ihrer Merkmale, Funktionen und Praxis

Ehrw. Kusalasami

Upekkhā verstehen

Was ist Upekkhā? Es ist gleichmütige Beobachtung, unvoreingenommene Beobachtung und Neutralität des Geistes. Dies wird Upekkhā genannt.

(Tattha katamā upekkhā? Yā upekkhā, upekkhanā, ajjhupekkhanā, majjhataṭṭhā cittaṭṭha — ayaṃ vuccati upekkhā.)

upa + √ikkh

upa — hin zu / auf / eng

√ikkh (īkṣ) — sehen, beobachten, betrachten

„unvoreingenommen betrachten“

„ohne Anhaftung oder Abneigung beobachten“

Etymologische / kommentarische Erklärung:

upa + √ikkh — „betrachten / beobachten“

In der kommentarischen Auslegung entwickelt sich daraus die Bedeutung **Dinge unvoreingenommen zu betrachten und geistiges Gleichgewicht zu bewahren.**

Gleichmut sollte so verstanden werden, dass man Dinge, die als gleichwertig betrachtet werden sollten, ohne zu drängen oder einzugreifen betrachtet.

Upekkhā verstehen

Was ist Upekkhā?

UPEKKHĀ – GLEICHMUT

Upekkhā ist ein Zustand **geistiger Ausgeglichenheit, Unvoreingenommenheit und innerer Gelassenheit**.

Es ist keine Gleichgültigkeit, Kälte oder ein Mangel an Mitgefühl. Vielmehr ist es die Fähigkeit, **ruhig, ausgeglichen und losgelöst** zu bleiben, während man die Dinge so sieht, wie sie wirklich sind.

Übersicht >

- ❖ **Seelisches Gleichgewicht** – Der Geist bleibt inmitten sich verändernder Umstände stabil.
- ❖ **Unvoreingenommenheit** — Man bevorzugt oder lehnt Wesen nicht aufgrund persönlicher Zuneigung oder Abneigung ab.
- ❖ **Losgelöstheit** — Der Geist klammert sich nicht an angenehme Erfahrungen und widersetzt sich auch keinen unangenehmen.
- ❖ **Freiheit von Voreingenommenheit** — Man lässt sich nicht durch Vorlieben, Abneigungen, Anziehung oder Abstoßung beeinflussen.
- ❖ **Klarheit des Geistes** — Man betrachtet die Dinge, ohne von emotionalen Reaktionen überwältigt zu werden.
- ❖ **Mitgefühl mit Weisheit** — Upekkhā beseitigt das Mitgefühl nicht; sie ermöglicht, dass das Mitgefühl frei von Anhaftung und Leid bleibt.

Upekkhā verstehen

- In der Erläuterung der Kommentare hat Upekkhā die Bedeutung, **in der Mitte zu verweilen, ohne zu einem der beiden Extreme hingezogen zu werden.**

Es handelt sich also um einen Geisteszustand, der nicht beherrscht wird von:

Anziehung ↔ Abneigung

Freude ↔ Schmerz

Lob ↔ Tadel

Gewinn ↔ Verlust

- Upekkhā steht nicht in der Mitte, weil sie keine Gefühle kennt.
Sie steht in der Mitte, weil **sie nicht von Anziehung oder Abneigung gesteuert wird.**

▪ Was ist Upekkhā NICHT? –

Upekkhā > Gleichgültigkeit > Emotionale Taubheit > Mangel an Mitgefühl > Ignorieren von Leid

Im Wesentlichen

ist Upekkhā ein ausgeglichener Geist, der weder an etwas hängt noch etwas ablehnt und die Dinge mit Klarheit und Weisheit betrachtet.

Upekkhā verstehen durch die vierfache Analyse

- Der Visuddhimagga erläutert geistige Eigenschaften häufig anhand dieser vier Perspektiven.
- Diese Methode hilft uns, nicht nur zu verstehen, was Upekkhā ist, sondern auch, wie sie in der Praxis funktioniert.

Lakkhaṇa (Merkmal)

Upekkhā hat das Merkmal, sich als Unvoreingenommenheit gegenüber Lebewesen zu zeigen. (Sattesu majjhataṅkārap pavattilakkhaṇā upekkhā.)

Der Geist unterteilt Menschen nicht mehr in „meine Leute“ und „meine Feinde“ oder die Objekte nicht in die, die ich mag, und die, die ich hasse.

Der Geist betrachtet Wesen oder Objekte, ohne aufgrund persönlicher Zuneigung oder Feindseligkeit zu unterscheiden.

Er sagt nicht:

„Diese Person ist meine.“

oder

„Diese Person ist mein Feind.“

Stattdessen betrachtet er Wesen mit einem unvoreingenommenen Geist.

Upekkhā verstehen anhand des Visuddhimagga

Die vierfache Analyse eines Dhamma

Rasa (Funktion)

Ihre Funktion besteht darin, alle Wesen mit gleicher Achtung zu betrachten. (Sattesu samabhāva-dassana-rasā.)

Sie beruhigt Groll, Feindseligkeit, Bevorzugung und emotionale Anhaftung. Der Geist wird nicht länger zu Zuneigung oder Abneigung hingezogen.

Upekkhā verhindert, dass der Geist von zwei gegensätzlichen Reaktionen hin- und hergerissen wird:

Groll / Abneigung

und

Zustimmung / Anhaftung

So gelangt der Geist ins Gleichgewicht.

Upekkhā verstehen anhand des Visuddhimagga

Die vierfache Analyse eines Dhamma

Paccupaṭṭhāna (Manifestation)

Wie zeigt sich dieser dhamma, wenn er vorhanden ist?

**Er manifestiert sich als das Abklingen von Abneigung und Anhaftung. (Paṭighānunaya-vūpasama-paccupaṭṭhānā.)
Als Beruhigung von Groll und Zustimmung.**

Wenn echte Upekkhā vorhanden ist, lässt sich der Geist weder emotional von Anhaftung mitreißen noch von Aversion beunruhigen.

Upekkhā verstehen anhand des Visuddhimagga

Die vierfache Analyse eines Dhamma

Padaṭṭhāna (unmittelbare Ursache)

Was ist die unmittelbarste Bedingung, die ihr Entstehen unterstützt?

Ihre unmittelbare Ursache ist die Sichtweise, dass Wesen Eigentümer ihres kamma sind, die auf folgende Weise entsteht: „Wesen sind Eigentümer ihres kamma. Durch wessen Willen könnten sie glücklich werden, vom Leiden befreit werden oder nicht vom Erfolg abfallen, den sie erlangt haben?“ (Kammassakā sattā, te kassa ruciyā sukhitā vā bhavissanti, dukkhato vā muccissanti, patta-sampattito vā na parihāyissantī“ evaṃ pavatta-kammassakatā-dassana-padaṭṭhānā.)

Dies ist einer der wichtigsten Punkte im *Visuddhimagga*.

Der Praktizierende reflektiert:

„Die Wesen sind die Eigentümer ihrer Handlungen und die Erben ihrer Handlungen.“

Daher versteht man, dass Wesen die Folgen ihrer Handlungen entsprechend ihrem eigenen kamma erfahren.

Dieses Verständnis fördert die Unvoreingenommenheit.

Brahmavihāra Upekkhā

Die vierte göttliche Verweilung im Visuddhimagga

Man kann Folgendes haben:

1. liebende Güte (Mettā),
2. Mitgefühl (Karūṇā),
3. Mitfreude (Muditā),
4. und dennoch frei von übermäßiger Anhaftung und emotionaler Voreingenommenheit bleiben.

Deshalb kommt Upekkhā als **vierter Brahmavihāra**.

Der *Visuddhimagga* beschreibt die Kultivierung von Upekkhā durch die schrittweise Überwindung der Barrieren zwischen einer neutralen Person, einer geliebten Person, einem engen Gefährten, einer feindseligen Person und sich selbst.

Brahmavihāra Upekkhā

Upekkhā im Zusammenhang mit Mettā, Karuṇā und Muditā

Dies ist eine schöne Art, die Beziehung zwischen den **vier Brahmavihāras** aufzuzeigen.

Mettā – Liebende Güte – „Mögen alle Wesen glücklich sein.“

Karuṇā – Mitgefühl – „Mögen alle Wesen frei von Leiden sein.“

Muditā – Mitfreude – „Mögen sich alle Wesen am Glück und Erfolg anderer erfreuen.“

Upekkhā – Gleichmut – „Die Wesen sind Eigentümer und Erben ihres kamma.“ (*Kammassakā, kammadāyādā.*)

Das **bedeutet nicht**, dass Upekkhā im Widerspruch zu Mettā, Karuṇā oder Muditā steht. Vielmehr **sorgt Upekkhā für Ausgewogenheit zwischen den anderen drei Brahmavihāras.**

Mettā öffnet das Herz mit Wohlwollen.

Karuṇā reagiert auf Leiden.

Muditā freut sich über das Wohlergehen anderer.

Upekkhā hält den Geist ausgeglichen und frei von Anhaftung und Voreingenommenheit.

Upekkhā ist nicht das Gegenteil von Mettā usw. Es ist das unvoreingenommene Gleichgewicht, das die vier Brahmavihāras vervollständigt.

Die zehn Upekkhās

Zusammenfassung mit lehrgemäßer Einteilung

1. Chaḷaṅgupekkhā – Gleichmut an den sechs Sinnestoren (Unvoreingenommenheit des Arahants).
2. Brahmavihārupekkhā – Unvoreingenommenheit gegenüber Lebewesen.
3. Bojjhaṅgupekkhā – Erleuchtungsfaktor Gleichmut .
4. **Vīriyupekkhā – Ausgeglichene Energie.**
5. **Saṅkhārupekkhā – Gleichmut gegenüber bedingten Erscheinungen.**
6. **Vedanupekkhā – Neutrales Gefühl.**
7. **Vipassanupekkhā – Auf Einsicht basierender Gleichmut.**
8. Tatramajjhātupekkhā – Ausgewogene Neutralität unter den Geistesfaktoren.
9. Jhānupekkhā – Gleichmut im Jhāna.
10. Pārisuddhupekkhā – Gereinigter Gleichmut des vierten Jhāna.

Wichtiger Hinweis

Der Visuddhimagga erklärt, dass sich einige dieser Bezeichnungen auf dieselbe zugrunde liegende Eigenschaft der ausgeglichenen Neutralität (tatramajjhattatā) beziehen, während andere sich auf **Gefühl**, **Energie** oder **Einsicht** beziehen, je nach Kontext.

Die zehn Upekkhās

Zusammenfassung mit lehrgemäßer Einteilung

1. Chaḷaṅgupekkhā (Gleichmut mit sechs Faktoren)

Gleichmut, wenn wünschenswerte oder unerwünschte Objekte durch die **sechs Sinnestore** erscheinen. Er ist weder erfreut noch unzufrieden, sondern bleibt achtsam und versteht klar.

Chaḷaṅgupekkhā bezieht sich auf den Gleichmut eines **arahant an den sechs Sinnestoren**. Wenn ein arahant erwünschte oder unerwünschte Objekte wahrnimmt – sei es durch das Auge, das Ohr, die Nase, die Zunge, den Körper oder den Geist, gibt es für ihn weder Freude noch Unzufriedenheit. Der Geist bleibt **achtsam, wissensklar und gleichmütig**. Somit stellt Chaḷaṅgupekkhā eine äußerst reife Form der Freiheit von **Anhaftung und Abneigung** in Bezug auf Sinnesobjekte dar.

Praktische Bedeutung

Für gewöhnliche Praktizierende ist es besser, dies als ein **Vorbild für den vollendeten Gleichmut des arahants** anzusehen, anstatt zu behaupten, dass ein gewöhnlicher Mensch Chaḷaṅgupekkhā bereits im strikten Sinne des Visuddhimagga erlangt hat.

Die zehn Upekkhās

Zusammenfassung mit lehrgemäßer Einteilung

2. Brahmavihārupekkhā (Gleichmut als göttlicher Verweilungszustand)

Unvoreingenommenheit gegenüber Lebewesen, frei von persönlicher Anhaftung und Abneigung.

Dies ist besonders nützlich in Beziehungen zu anderen Menschen.

Sie hilft uns, unvoreingenommen zu bleiben, frei von übermäßiger Anhaftung, frei von Hass und mitfühlend, ohne emotional überwältigt zu werden.

Die zugrunde liegende Sichtweise lautet: **Wesen sind Eigentümer ihres kamma.**

Daher hängt man nicht übermäßig an denen, die man liebt, und entwickelt auch keinen Hass gegenüber denen, die man nicht mag.

Der Visuddhimagga erklärt dies anhand seiner Merkmale usw.

Dies ist besonders wichtig für **zwischenmenschliche Beziehungen und das emotionale Gleichgewicht.**

Die zehn Upekkhās

Zusammenfassung mit lehrgemäßer Einteilung

3. Bojjhaṅgupekkhā (Gleichmut als Erleuchtungsfaktor)

Der Gleichmut, der während der Entwicklung des Pfades zum Erwachen einen ausgeglichenen Zustand unter den verbundenen Geistesfaktoren aufrechterhält.

Er ist einer der **sieben Faktoren der Erleuchtung**: Sati, Dhamma-vicaya, Viriya, Pīti, Passaddhi, Samādhi, **Upekkhā**.

Er kann in der Entwicklung von beiden wirken: **Samatha-bezogenem geistigen Gleichgewicht und Vipassanā-bezogener Einsicht**. Sein definierender Kontext ist seine Rolle als **Erleuchtungsfaktor**. Man entwickelt den Erleuchtungsfaktor Gleichmut abhängig von Abgeschiedenheit. (**Upekkhā-sambojjhaṅgaṃ bhāveti vivekanissitaṃ.**)

Daher steht diese Upekkhā in direktem Zusammenhang mit dem **Edlen Pfad und der Entwicklung des Erwachens**.

Es handelt sich nicht bloß um emotionale Ruhe. Es ist ein Gleichmut, der als Teil des **Erwachensprozesses** fungiert.

Die zehn Upekkhās

Zusammenfassung mit lehrgemäßer Einteilung

4. Vīriyupekkhā (Gleichmut in Energie oder ausgeglichene Anstrengung)

Energie, die weder übermäßig noch unzureichend ist –sowohl **übermäßiges Streben als auch Nachlässigkeit** werden vermieden.

Vīriyupekkhā bedeutet **ausgewogene Anstrengung**. Sie verhindert zwei Extreme:

übermäßige Anstrengung → Anspannung, Unruhe, Burnout

und unzureichende Anstrengung → Faulheit, Nachlässigkeit.

Daher ist sie nützlich bei: Arbeit, Studium, Meditation, spiritueller Praxis und im Umgang mit schwierigen Aufgaben.

Das Prinzip lautet: **Weder zu forciert noch zu nachlässig – die Anstrengung sollte ausgewogen sein.**

Die zehn Upekkhās

Zusammenfassung mit lehrgemäßer Einteilung

5. Saṅkhārupekkhā (Gleichmut gegenüber Formationen)

Eine reife, auf Einsicht basierende Neutralität gegenüber bedingten Phänomenen, ohne zwanghaft nach ihnen zu greifen, sich ihnen zu widersetzen oder zu versuchen, sie zu manipulieren.

Saṅkhārupekkhā ist **Gleichmut gegenüber bedingten Formationen**. Sie ist besonders wichtig in den fortgeschrittenen Stadien von Vipassanā.

Der Meditierende sieht, wie Formationen entstehen und vergehen, und reagiert nicht mehr mit starker Anhaftung oder Aversion.

Vipassanupekkhā und Saṅkhārupekkhā sind eng mit der reifen Einsichtspraxis verbunden.

Im Visuddhimagga wird erklärt, dass sie im Wesentlichen dieselbe Bedeutung haben wie **paññā**, jedoch entsprechend ihrer unterschiedlichen Funktionen unterschieden werden.

Sie hat daher eine umfassendere Bedeutung als bloß „emotional ruhig zu sein“.

Das wesentliche Merkmal ist **auf Weisheit beruhende Neutralität gegenüber bedingten Phänomenen**.

Die zehn Upekkhās

Zusammenfassung mit lehrgemäßer Einteilung

6. Vedanupekkhā (Gleichmütiges / neutrales Gefühl)

Ein Gefühl, das weder angenehm noch schmerzhaft ist: **weder Freude noch Unlust.**

Vedanupekkhā lässt sich konzeptionell am einfachsten unterscheiden.

Sie bedeutet **weder ein angenehmes noch ein schmerzhaftes Gefühl**. Sukha → angenehmes Gefühl;
Dukkha → schmerzhaftes Gefühl; **Upekkhā → neutrales Gefühl**

Diese Upekkhā ist also einfach **Vedanā** und nicht dasselbe geistige Phänomen wie der Gleichmut von Einsicht oder Brahmavihāra. Diese Unterscheidung ist sehr wichtig.

Daher bedeutet Upekkhā nicht immer „neutrales Gefühl“. Nur im Zusammenhang mit **Vedanupekkhā** bedeutet sie konkret ein neutrales Gefühl.

Die zehn Upekkhās

Zusammenfassung mit lehrgemäßer Einteilung

7. Vipassanupekkhā (Gleichmut der Einsicht)

Der ausgeglichene Geisteszustand, der entsteht, wenn die Einsicht die Merkmale bedingter Phänomene klar erkennt.

Vipassanupekkhā entsteht im Verlauf der **Erforschung der Formationen durch Einsicht**.

Wenn der Meditierende die drei Merkmale – **Anicca, Dukkha, Anatta** – durch Vipassanā-Erkenntnis klar sieht, wird der Geist allmählich ausgeglichen gegenüber den Formationen.

Er muss nicht mehr ständig fragen:

„Ist das beständig oder unbeständig?“

„Soll ich daran festhalten?“ oder „Soll ich das ablehnen?“

Der Geist wird ausgewogen und losgelöst.

Dies wird **Vipassanupekkhā** genannt.

Die zehn Upekkhās

Zusammenfassung mit lehrgemäßer Einteilung

8. Tatramajjhattupekkhā (Gleichmut als spezifische Neutralität)

Der Geistesfaktor, der die verbundenen Phänomene **wohl ausbalanciert und gleichmäßig effizient hält**. Dies ist ein wichtiger Aspekt für das Verständnis der zehn Upekkhās, da sich mehrere der zehn hinsichtlich ihres zugrunde liegenden dhamma letztlich auf diese **Tatramajjhattatā** beziehen.

Es ist daher sinnvoll, über sie zu denken als:

die geistige Fähigkeit, ein ausgewogenes Gleichgewicht zwischen miteinander verbundenen dhammas aufrechtzuerhalten.

Das bedeutet nicht zwangsläufig, dass Tatramajjhattupekkhā selbst ein eigenständiges Meditationsobjekt ist.

Die zehn Upekkhās

Zusammenfassung mit lehrgemäßer Einteilung

9. Jhānupekkhā (Gleichmut im Jhāna)

Gleichmut, der selbst gegenüber dem **erhabenen Glück des dritten Jhāna unvoreingenommen bleibt**.

Dies ist ein subtiler Punkt.

Das dritte Jhāna beinhaltet äußerst verfeinertes Glück, doch der Meditierende hängt nicht einmal an diesem erhabenen Glück.

Der Visuddhimagga analysiert diesen Jhāna-Gleichmut wie folgt:

Majjhata-lakkhaṇā – das Merkmal der Neutralität/Ausgeglichenheit/Mittigkeit aufweisend

Anābhoga-rasā – die Funktion der Nicht-Aufmerksamkeit/des Nicht-Hingeneigtsein

Abyāpāra-paccupaṭṭhānā – sich als Nichteinmischung manifestierend

Pīti-virāga-padaṭṭhānā – mit dem Schwinden der Verzückung als unmittelbare Ursache

Die zehn Upekkhās

Zusammenfassung mit lehrgemäßer Einteilung

10. Pārisuddhupekkhā (reinigender Gleichmut)

Gleichmut, gereinigt von gegensätzlichen Faktoren, verbunden mit dem **vierten Jhāna** und der Reinheit der Achtsamkeit.

Upekkhā-sati-pārisuddhiṃ catuttham jhānaṃ

„Das vierte Jhāna, das aufgrund von Gleichmut Reinheit der Achtsamkeit aufweist.“

Hier ist der Geist von den gegensätzlichen Faktoren gereinigt, die die vorherigen Stadien gestört haben. Somit ist Pārisuddhupekkhā mit tiefer geistiger Reinheit, Gleichmut, gereinigter Achtsamkeit und dem Erreichen des vierten Jhāna verbunden.

Wahre Upekkhā und falsche Upekkhā

Eine wesentliche Unterscheidung für die Praxis

Falsche Upekkhā

- Gleichgültigkeit
- Emotionale Vermeidung
- Kälte
- „Es ist mir egal.“

Wahre Upekkhā

- Weisheit
- Mitgefühl ohne Anhaftung
- Unvoreingenommenheit
- Ruhige, ausgeglichene Reaktion
- „Es ist mir nicht gleichgültig, aber ich haften nicht an.“

Wichtiger Punkt

Upekkhā beseitigt Mitgefühl nicht. Sie schützt das Mitgefühl davor, besitzergreifend, voreingenommen oder emotional überfordert zu werden. Man gibt weder liebende Güte noch Mitgefühl auf. Stattdessen entwickelt man einen Geist, der frei ist von **Bevorzugung, Anhaftung und Aversion**.

Falsche Upekkhā	Wahre Upekkhā
Emotionaler Rückzug	Inneres Gleichgewicht
Vermeidung	Weises Engagement
Das ist nicht mein Problem.	Ich nehme Anteil, aber ich hänge nicht daran.
Es ist mir egal, was passiert.	Ich verstehe, was geschieht.
Mangelnde Anteilnahme	Mitgefühl ohne Anhaftung
Was auch immer geschieht, geschieht.	Ich werde weise reagieren.
Ein kühles Herz.	Ein ausgeglichenes Herz, geleitet von Weisheit.

Wahre Upekkhā und Weisheit

Ein besonders wichtiger Punkt ist, dass **wahre Upekkhā eng mit Weisheit verbunden ist**. Ohne Weisheit kann „Gleichmut“ leicht zu Gleichgültigkeit, Passivität, emotionaler Unterdrückung oder schlichtweg Teilnahmslosigkeit werden.

Mit Weisheit hingegen versteht der Geist:
„Dinge entstehen und vergehen gemäß Bedingungen.“

Daher klammert sich der Geist nicht übermäßig an das, was angenehm ist, und lässt sich nicht von dem überwältigen, was unangenehm ist.

Upekkhā = Ausgeglichenheit + Nicht-Anhaftung + Klares Sehen

Wahre Upekkhā und Gleichgültigkeit

Upekkhā – Gleichmut

Weisheit ist vorhanden — *paññā*; **Achtsamkeit ist vorhanden** — *sati*; **Mitgefühl ist vorhanden** — *karuṇā*; **Es gibt keine Parteilichkeit** — der Geist bleibt unvoreingenommen. **Es gibt kein Festhalten** — der Geist ist frei von Anhaftung.

Gleichgültigkeit

Es ist mir egal. Ich habe kein Interesse. Ich möchte keine Verantwortung übernehmen. Emotionaler Rückzug oder Vermeidung.

Upekkhā und Gleichgültigkeit

Upekkhā ist ein Geist, der **sich kümmert, ohne anzuhaften, der reagiert, ohne Hass zu empfinden, und sieht, ohne partiisch zu sein.**

Gleichgültigkeit hingegen ist ein Mangel an Anteilnahme oder an Bereitschaft, sich einzubringen.

UPEKKHĀ > Weisheit + Achtsamkeit + Mitgefühl + Unvoreingenommenheit + Nicht-Anhaftung

GLEICHGÜLTIGKEIT > „Es ist mir egal.“ + „Das geht mich nichts an.“ + „Ich möchte mich nicht einmischen.“

Upekkhā und die acht weltlichen Bedingungen

Inmitten von Veränderung ausgeglichen bleiben

Die acht weltlichen Bedingungen

- ✓ Gewinn (Lābho) ↔ Verlust (Alābho);
- ✓ Ruhm (Yaso) ↔ Schande (Ayaso);
- ✓ Lob (Pasaṃsam) ↔ Tadel (Ninnaṃ);
- ✓ Wohlbefinden (Sukhaṃ) ↔ Schmerz (Dukkhaṃ)

Reflexion

Die Welt verändert sich ständig zwischen diesen acht Zuständen.

Die Praxis von Upekkhā

Upekkhā versucht nicht, den Wandel aufzuhalten; sie verhindert, dass der Geist vom Wandel versklavt wird, und **bleibt standhaft, wenn sich die Welt verändert.**

Das bedeutet nicht, dass wir emotionslos werden. Vielmehr:

Wir erleben, was geschieht, verstehen es klar und reagieren weise, ohne zuzulassen, dass der Geist davon beherrscht wird.

Schlussfolgerung

Das Wesentliche von Upekkhā

Ausgeglichenheit

Der Geist bleibt
unerschütterlich.

Unparteilichkeit

Der Geist ist frei von
Bevorzugung.

Losgelöstheit

Der Geist klammert nicht und
leistet keinen Widerstand.

Weisheit

Der Geist sieht die Dinge so,
wie sie wirklich sind.

Abschließende Definition

Upekkhā ist ein ausgeglichener, unvoreingenommener und mitfühlender Geist, der in Weisheit verwurzelt ist.
Er ist zutiefst mitfühlend, bleibt jedoch frei von Anhaftung und Abneigung.

Das Gebet des Gleichmuts

- ❖ Mögen wir Upekkhā kultivieren,
im Gleichgewicht bleiben inmitten von Gewinn und Verlust,
Ehre und Schande,
Lob und Tadel,
Freude und Schmerz.
 - ❖ Mögen Anhaftung und Abneigung allmählich verblassen,
möge Weisheit unsere Führung werden,
und mögen wir lernen, uns zu kümmern, ohne festzuhalten,
zu reagieren, ohne Hass,
und friedlich zu bleiben, ohne Gleichgültigkeit.
 - ❖ Möge dieser Gleichmut uns führen
vom geistigen Gleichgewicht zur Einsicht,
von der Einsicht zum Nicht-Anhaften,
und vom Nicht-Anhaften zur Befreiung.
- Mögen alle Wesen frei von Leiden sein
und in Weisheit, Frieden und wahren Gleichmut verweilen.