

Upekkha

Zitat

Upekkh? (Sanskrit [Upek??](#), „[Gleichmut](#)“) ist ein zentraler Begriff der buddhistischen Geistesschulung. Upekkh? ist sowohl Teil der *Vier [Unermesslichen](#)* ([Brahmavihara](#)), als auch der *Sieben Erleuchtungsglieder* ([Bojjhanga](#)).

[Upekkh? – Wikipedia](#)

[#Gleichmut](#) [#Brahmavihara](#) [#Gelassenheit](#)