



Meditation der Vier Unermesslichkeiten

Liebe

sem tschän tam tschä de wa dang de wäi gyu
dang dân par gyur tschig

Mögen alle fühlenden Wesen Glück und die Ursachen für Glück besitzen.

Mitgefühl

sem tschän tam tschä dug ngäl dang dug ngäl
gyi gyu dang dräl war gyur tschig

Mögen alle fühlenden Wesen frei sein von Leiden und den Ursachen von Leiden.

Freude

sem tschän tam tschä dug ngäl me päi de wa
dang mi dräl war gyur tschig

Mögen alle fühlenden Wesen niemals von dem Glück getrennt sein, das frei ist von Leiden.

Gleichmut

sem tschän tam tschä nye ring tschag dang nyi
dang dräl wäi tang nyom la nä par gyur tschig

Mögen alle Lebewesen in dem Gleichmut verweilen, der frei ist von Anhaftung an Nahestehende und Abneigung gegenüber Fernstehenden..