

DIE VIER UNERMESSLICHEN

oder

DIE VIER BRAHMAVIHARAS

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་

SEM CHEN **THAM CHE** **DE WA** **DANG**
fühlende Lebewesen *alle* *Glück* *und*
Mögen alle fühlenden Lebewesen Glück erfahren

བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྷན་པར་གྱུར་ཅིག།

DE WAI **GYU** **DANG DEN PAR** **GYUR CHIG**
Glück *Ursache* *und haben* *möge sein*
sowie die Ursache von Glück haben.

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྲུག་བསྐྱེད་དང་

SEM CHEN **THAM CHE** **DUG NGAL** **DANG**
fühlende Lebewesen *alle* *Leid* *und*
Mögen alle fühlenden Lebewesen frei sein von Leid

སྤྲུག་བསྐྱེད་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག།

DUG NGAL **GYI** **GYU** **DANG** **DRAL WAR** **GYUR CHIG**
Leid *von* *Ursache* *und* *getrennt, frei von* *möge sein*
sowie den Ursachen von Leid.

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྲུག་བསྐྱེད་མེད་པའི་

SEM CHEN **THAM CHE** **DUG NGAL** **MED PAI**
fühlende Lebewesen *alle* *Leid* *frei von*
Mögen alle fühlenden Lebewesen niemals getrennt sein von

བདེ་བ་དང་མི་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག།

DE WA **DANG MI** **DRAL WAR** **GYUR CHIG**
Glück *und nicht* *getrennt* *möge sein*
dem Glück, das frei von Leid ist.

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཉེ་རིང་ཆགས་སྡང་དང་

SEM CHEN **THAM CHE** **NYE** **RING** **CHAG** **DANG** **DANG**
fühlende Lebewesen *alle* *nahe* *fern* *Begierde* *Wut* *und*
Mögen alle fühlenden Lebewesen in Gleichmut verweilen, frei von Anhaftung an Freunden und Verwandten

བྲལ་བའི་བཏང་སྟོམས་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག།

DRAL WAI TANG NYOM LA NAE PAR GYUR CHIG
frei von Gleichmut mit verweilen möge sein
und frei von Abneigung gegenüber Fremden und Feinden.

*Mögen alle fühlenden Lebewesen Glück erfahren sowie die Ursache von Glück haben.
Mögen alle fühlenden Lebewesen frei sein von Leid sowie den Ursachen von Leid.
Mögen alle fühlenden Lebewesen niemals getrennt sein von dem Glück, das frei von
Leid ist. Mögen alle fühlenden Lebewesen in Gleichmut verweilen, frei von
Anhaftung an Freunden und Verwandten und frei von Abneigung gegenüber
Fremden und Feinden.*