

## ཚད་མེད་བཞི། Die vier Unermesslichen

སེམས་ཚན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྡན་ན་ཅི་མ་རུང་། ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག ལྡན་པར་བདག་གིས་བྱའོ།  
སེམས་ཚན་ཐམས་ཅད་སྤྲུག་བསྐྱེད་དང་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་ན་ཅི་མ་རུང་། བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག བྲལ་བར་བདག་གིས་བྱའོ།  
སེམས་ཚན་ཐམས་ཅད་སྤྲུག་བསྐྱེད་མེད་པའི་བདེ་བ་དང་མི་འབྲལ་ན་ཅི་མ་རུང་། མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག མི་འབྲལ་བར་བདག་གིས་བྱའོ།  
སེམས་ཚན་ཐམས་ཅད་ཉེ་རིང་ཆགས་ལྡང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བདེ་བ་རྣམས་ལ་གནས་ན་ཅི་མ་རུང་། གནས་པར་གྱུར་ཅིག གནས་པར་བདག་གིས་བྱའོ།

Mein sehnlichster Wunsch ist, dass alle Lebewesen glücklich sind und im Besitz der Ursachen des Glücks.

Mögen alle Lebewesen glücklich sein und im Besitz der Ursachen des Glücks.

Ich selbst werde dafür sorgen, dass alle Lebewesen glücklich sind und im Besitz der Ursachen des Glücks.

Mein sehnlichster Wunsch ist, dass alle Lebewesen frei sind von Leiden und frei von allen Ursachen des Leidens.

Mögen alle Lebewesen frei von Leiden sein und frei von den Ursachen des Leidens.

Ich selbst werde dafür sorgen, dass alle Lebewesen frei von Leiden sind und frei von den Ursachen des Leidens.

Mein sehnlichster Wunsch ist, dass alle Lebewesen niemals getrennt sind von Glück, das frei von Leiden ist.

Mögen alle Lebewesen niemals getrennt sein von Glück, das frei von Leiden ist.

Ich selbst werde dafür sorgen, dass alle Lebewesen niemals getrennt sind von Glück, das frei von Leiden ist.

Mein sehnlichster Wunsch ist, dass alle Lebewesen voller Gleichmut sind, ohne Gier und ohne Hass, nicht nah den einen und den anderen fern.

Mögen alle Lebewesen voller Gleichmut sein, ohne Gier und ohne Hass, nicht nah den einen und den anderen fern.

Ich selbst werde dafür sorgen, dass alle Lebewesen voller Gleichmut sind, ohne Gier und ohne Hass, nicht nah den einen und den anderen fern.

---

## བསྐྱོབ་བ། (Widmung)

།རི་སྤོང་ནམ་མཁའ་གནས་པ་དང་། །འགྲོ་བ་ཇི་སྤོང་གནས་གྱུར་པ། །དེ་སྤོང་བདག་ནི་གནས་གྱུར་ནས། །འགྲོ་བའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་སེལ་བར་ཤོག།

Solange der Raum besteht / und solange es fühlende Wesen gibt,

will auch ich unter ihnen bleiben / und die Leiden der Wesen beseitigen.