

Aussenden der vier Unermesslichkeiten

(Handa mayarñ caturappamaññā
obhāsanarñ kaṭomase)

Mettā saḥaggatena cetasā ekaṃ disarñ
pharītvā viharati

Tathā dutiyarñ tathā tatiyarñ tathā catuttharñ

Iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi
sabbatthātāya

Sabbāvantarñ lokarñ mettā saḥaggatena
cetasā

Vipulena mahaggatena appamāṇena
averena abyāpajjhena pharītvā viharati

Karuṇā saḥaggatena cetasā ekaṃ disarñ
pharītvā viharati

Tathā dutiyarñ tathā tatiyarñ tathā catuttharñ

Iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi
sabbatthātāya

Sabbāvantarñ lokarñ karuṇā saḥaggatena
cetasā

Vipulena mahaggatena appamāṇena
averena abyāpajjhena pharītvā viharati

Muditā saḥaggatena cetasā ekaṃ disarñ
pharītvā viharati

Tathā dutiyarñ tathā tatiyarñ tathā catuttharñ

Iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi
sabbatthātāya

Sabbāvantarñ lokarñ muditā saḥaggatena
cetasā

Vipulena mahaggatena appamāṇena
averena abyāpajjhena pharītvā viharati

Upekkhā saḥaggatena cetasā ekaṃ disarñ
pharītvā viharati

Tathā dutiyarñ tathā tatiyarñ tathā catuttharñ

Iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi
sabbatthātāya

Sabbāvantarñ lokarñ upekkhā saḥaggatena
cetasā

Vipulena mahaggatena appamāṇena
averena abyāpajjhena pharītvā viharatīti.

(Lasst uns nun die vier unermesslichen
Qualitäten erstrahlen lassen)

Mit einem von Liebender Güte erfüllten Herzen
verweilt man, indem man eine Richtung
durchdringt,
Ebenso die zweite, dritte und vierte.

Nach oben , unten, umher, überall, zu allen wie
zu sich selbst

Die allumfassende Welt mit einem von
Liebender Güte erfüllten Geist durchdringend
verweilt man,
Unerschöpflich, erhaben, unermesslich, ohne
Feindschaft und Übelwollen.

Mit einem von Mitgefühl erfüllten Herzen
verweilt man, indem man eine Richtung
durchdringt,
Ebenso die zweite, dritte und vierte.

Nach oben , unten, umher, überall, zu allen wie
zu sich selbst

Die allumfassende Welt mit einem von
Mitgefühl erfüllten Geist durchdringend verweilt
man,
Unerschöpflich, erhaben, unermesslich, ohne
Feindschaft und Übelwollen.

Mit einem von Mitfreude erfüllten Herzen
verweilt man, indem man eine Richtung
durchdringt,
Ebenso die zweite, dritte und vierte.

Nach oben , unten, umher, überall, zu allen wie
zu sich selbst

Die allumfassende Welt mit einem von
Mitfreude erfüllten Geist durchdringend verweilt
man,
Unerschöpflich, erhaben, unermesslich, ohne
Feindschaft und Übelwollen.

Mit einem von Gleichmut erfüllten Herzen
verweilt man, indem man eine Richtung
durchdringt,
Ebenso die zweite, dritte und vierte.

Nach oben , unten, umher, überall, zu allen wie
zu sich selbst

Die allumfassende Welt mit einem von
Gleichmut erfüllten Geist durchdringend
verweilt man,
Unerschöpflich, erhaben, unermesslich, ohne
Feindschaft und Übelwollen.