

Čtyři nezměrné myšlenky

ཨོཾ། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་འདྲའོ་རྒྱལ་ལུ་འདྲའོ་ལྷན་དུ་འགྲུབ་པར་གསུང་
ཅིག། །

SEM ČEN TAM ČE DE WA DANG DE WEI GJU DANG DEN PAR GJUR ČIG

Kéž mají všechny cítící bytosti štěstí a příčiny štěstí,

སྡུག་བསྔལ་དང་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རྒྱལ་ལུ་འདྲའོ་ལྷན་དུ་འགྲུབ་པར་གསུང་ཅིག། །

DUG NGAL DANG DUG GNAL GI GJU DANG DREL WAR GYUR ČIG

kéž jsou odloučeny od utrpení a příčin utrpení,

སྡུག་བསྔལ་ལ་མེད་པའོ་འབད་བའོ་བདེ་བ་ལྷན་དུ་འགྲུབ་པར་གསུང་ཅིག། །

DUG GNAL ME PEI DE WA DANG MI DREL WAR GJUR ČIG

kéž nejsou nikdy odloučeny od štěstí prostého utrpení,

ཉེ་རིང་རྒྱུ་ལས་དང་དྲེན་ལུ་འདྲའོ་བཏང་བ་སྐམས་ཆད་མེད་པ་ལྷན་དུ་འགྲུབ་པར་གསུང་
ཅིག། །

NĚ RING ČAG DANG DANG DREL WEI TANG ŃOM CE ME PA LA NE PAR GJUR ČIG

a kéž setrvávají v bezmezné vyrovnanosti, bez lpění na blízkých

a odporu ke vzdáleným.

Metta, Karuna, Mudita, Upekkha

Čtyři nezměrnosti představují čtyři přání, která rozvíjíme na cestě k osvícení. Jsou základní motivací mahájánového buddhismu. Když tyto čtyři postoje naplno proniknou do našeho jednání, řeči a myšli, dosáhneme osvícení.