

༄༅། ཚད་མེད་བཞི་བསྐྱེལ། །

THE FOUR IMMEASURABLES

༄༅། །སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྷན་པར་གྱུར་ཅིག།

sem chen tham che de wa dang de way gyu dang den par gyur chik

May all sentient beings gain happiness and the cause of happiness.

LOVING KINDNESS

༄༅། །སྤྱུག་བསྐྱེད་དང་སྤྱུག་བསྐྱེད་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག།

duk sgal dang duk ngal gyi gyu dang drel war gyur chik

May they be free from suffering and the cause of suffering.

COMPASSION

༄༅། །སྤྱུག་བསྐྱེད་མེད་པའི་བདེ་བ་དམ་པ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག།

duk ngal me pay de wa dam pa dang mi drel war gyur chik

May they never be cut off from the highest bliss, which is devoid of suffering.

JOY

༄༅། །ཉེ་རིང་ཆགས་སྤང་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྦྱོམས་ཆེན་པོ་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག།

nye ring chak dang dang drel way tang nyom chen po la ne par gyur chik

May they come to rest in the great impartiality, which is free of attachment and aversion.

EQUANIMITY